स्त्रियांचें आरोग्य

व शिशुपालन



बालकं गृहभूषणम् ।

लेखक-डॉ. काळोखे.]

[कि. ११ ६.

डॉ. काळोखे यांच्या

आरोग्यप्रसारक ग्रंथमालेविषयीं कांहीं मतें.

सरकारी विद्याखात्याचे डायरेक्टर ह्मणतातः—डॉ. काळोखे हे अनुभविक योजक आहेत. व त्यांनीं वैद्यकीय विषयावर सर्व लोकांनां आकलन होईल अशा सोप्या भाषेंत बरेच ग्रंथ लिहिले आहेत.

दक्षिणाप्राईझ कमिटी, पुणें:—गहन शास्त्रीय विषय सर्वांना समजेल अशा सुबोध भाषेंत लिहिणें ही कला डॉ. काळोखे यांस फार चांगली साधली आहे.

डॉ. गो. व्ही. देशमुख, एम्. डी. (लंडन), एफ्. आर. सी. एस्. (इंग्लंड) ह्मणतातः—आरोग्य विषयक सुंदर पुस्तकांचीं ही माला मराठींत प्रसिद्ध केल्याबद्दल डॉ. काळोखे यांचें मी अभिनंदन करितों. व हीं पुस्तकें प्रत्येकानें एकदां तरी वाचावीं अशी शिफारस करितों.

डॉ. रा. ह. भडकमकर, एम्. ए. एम्. डी. ह्मणतातः—शास्त्रीय विषय सुलभ रीतीनें प्रतिपादन करण्याची हातोटी डॉ. काळोखे यांनां चांगली साधली असल्यानें त्यांचे ग्रंथ फार मनोरंजक व उपयुक्त झाले आहेत. हीं पुस्तकें प्रत्येकानें जरूर वाचावीं अशी मी शिफारस करितों.

वर्तमानपत्रकर्ते व मासिककार ह्मणतातः—आजपर्यंत आमच्या महाराष्ट्रांतील डॉक्टर वैद्यांनीं जी गोष्ट अवश्य करावयास हवी होती ती डॉ. काळोखे यांनीं मनावर घेऊन स्वतःच्या ज्ञानाचा फायदा सामान्य जनांस देण्याचा जो हा स्तुत्य क्रम आरंभिला आहे त्यापासून लोकांचें बहुत हित होणार आहे.

प्रस्तावना.

समाजांतील तरुण पिढीवरच राष्ट्राची सर्व प्रकारें मदार असते, ह्मणून या पिढीच्या शारीरिक, मानसिक व बौद्धिक शक्तींकडे सर्व राष्ट्राचें लक्ष वेधलें पाहिजे हें साहजिकच आहे. परंतु आज काल आपल्या सभोंवतीं पाहिलें असतां आपणांस काय दिसतें. शारीरिक संपत्तीचा व त्या बरोबरच मानसिक, बौद्धिक इ० संपत्तींचा सारखा ऱ्हास होत चालला आहे. आजीच्या अंगांत जो काटकपणा–जी शक्ति–जो नेट होता तो आईच्या अंगांत दिसत नाहीं. आईच्या अंगांतील शक्ति मुलीच्या अंगांत नाहीं. शहरांत काय व खेड्यांतूनहि काय या बाबतींत सारखी ओहोट लागलेली दिसते. याच्या कारणांचा विचार करतां अनेक कारणांपैकीं आरोग्याच्या साधारण नियमासंबंधीं गाढ अज्ञान हें एक महत्वाचें कारण होय असें आपणास आढळून येतें. बालक जन्मल्यापासून किंबहुना त्याच्या आधींपासूनच त्याची योग्य प्रकारें वाढ कशी होते, कोणत्या प्रकारें परिस्थिति असावी, कोणकोणत्या नियमांचें या वेळेपासूनच पालन करणें अत्यावश्यक आहे, वगैरे गोष्टींचा विचार करण्याची जबाबदारी पुरुषांपेक्षां स्त्रियांवरच जास्त असते ही गोष्ट निर्विवाद आहे. परंतु आमच्या दुर्दैवामुळें आह्मांस या सर्व प्रकारच्याच अज्ञानांधकारांत लोळण्याचा प्रसंग आज किती तरी वर्षांपासून आला आहे व त्यामुळें आमची किती हानि झाली आहे व दिवसानुदिवस होत आहे हेंही आह्मांस कळेनासें झालें आहे. परंतु जर राष्ट्रास ऊर्जितावस्था येणें इष्ट असेल तर हें अज्ञानपटल दूर सारून, आपली जबाबदारी ओळखावयास प्रथम लागलें पाहिजे व नंतर ज्ञानप्राप्तीचा खरा प्रयत्न झाला पाहिजे. निरनिराळ्या प्रकारें देश सुधारणेच्या कामीं प्रयत्न आज होऊं लागले आहेत. स्त्रियांच्या मध्येंहि निदान मोठमोठ्या शहरांतून तरी हातपाय हालविण्या इतकी धुगधुगी असल्याचें दिसून येतें. अशा वेळीं आपलें प्रथम कर्तव्य काय आहे, गृहदेवता या पदास सार्थ करावयाचें ह्मणजे काय, या महत्वाच्या प्रश्नांचा प्रथम आपण विचार केला पाहिजे. 'जिच्या हातीं पाळण्याची दोरी ती देशातें उद्धारी,' या ह्मणींत किती खोल व गंभीर तत्व गोंवलेलें आहे, हें आपण पाहिलें पाहिजे. स्त्रियांचें शहाणपण चुली पुढें, असें आमचा कमीपणा दाखविण्याच्या हेतूनें वारंवार ह्मणण्यांत येतें. परंतु खरोखर तितकातरी शहाणपणा आमच्या मध्यें आहे ना ? तेव्हां गृहांतील लहान बालकांचें–ज्यांचा बहुतेक सर्व काल आईच्या

सहवासांतच चुली पुढें जात असतो, ज्यांचें संगोपन करण्याची पात्रता नैसर्गिकपणेंच स्त्रियांत ठेविली आहे—सर्व प्रकारें संगोपन करणें, तीं सुदृढ, सशक्त, बुद्धिमान् होतील अशा बद्दल काळजी घेणें. जसजशीं तीं मोठीं होतील तसतशी त्यांचे शिक्षणा संबंधानें काळजी घेऊन त्यांस राष्ट्रांचे घटक बनविण्यास मदत करणें वगैरे केवढी मोठी जबाबदारी प्रत्येक स्त्रीवर आहे बरें. ही जबाबदारी आपल्या शिरावर घेण्यास आपण स्वतः तयार झालें पाहिजे. आपल्या कर्तव्यांची आपणास पूर्ण जाणीव असली पाहिजे. या बाबतींमध्यें पुष्कळशी अनास्था, अव्यवस्थितपणा व अज्ञान दिसून येतें, तें दूर झालें पाहिजे, व लोकमत जागृत करून अशा प्रकारची लोकांत जाणीव उत्पन्न केली पाहिजे. प्रत्येक स्त्रीपुरुषानें ही जबाबदारी ओळखून तदनुषंगिक सर्व विषयांचें अध्ययन व मनन केलें पाहिजे, व तदनुसार आपलें वर्तन ठेवून स्वतःस व आपल्या प्रजेस अवनतीपासून सोडविण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. या विषयावर माहिती देणारीं कांहीं शास्त्रीय पुस्तकें आहेत. पुष्कळशीं परभाषेंत आहेत, कांहीं थोडीं मराठी भाषेंतही आहेत. परंतु अशा रीतीच्या ज्ञानाचा जितका जास्त प्रसार होईल तितका अवश्य हवा आहे. अशा विषयांवरील क्लिष्ट पुस्तकें वाचण्याचा कंटाळा येतो म्हणून तीं जितकीं सोपीं व मनोरंजक करतां येणें शक्य आहे तितकीं करण्याचा प्रयत्नही झाला पाहिजे व अशा दृष्टीनें पहातां डॉ. **काळोखे**. A. A. M. S. यांचें **'स्त्रियांचें आरोग्य व शिशुपालन.'** हें पुस्तक खरोखरच स्त्रियांस फार उपयुक्त आहे. डॉ. काळोखे यांनीं प्रथम स्त्रियांनीं स्वतःची प्रकृती निकोप रहावी म्हणून कसें वागावें, निरनिराळ्या बदलणाऱ्या काळांत स्त्रियांनीं कोणत्या गोष्टींत जपावें, कसें वागावें, काय खावें प्यावें व ल्यावें याचें क्रमवार विवेचन आपल्या पुस्तकाच्या पहिल्या भागांत केलें आहे, व त्यांत लहानसहान दुःखणींबाणीं झालीं असतां घाबरून न जातां काय करावें, कसें वागावें, डॉक्टरवैद्यांचा सल्ला वेळींच कसा घ्यावा व कां घ्यावा या बद्दलहि अगदीं संक्षिप्तपणें पण फार उपयुक्त अशी माहिती दिली आहे. पुष्कळशा आयुर्वेदिक औषधांचा कसा व केव्हां उपयोग करावा हेंही त्यांनीं सांगितलें आहे. या भागासंबंधानें मला काहींच लिहीणें शक्य नाहीं हें जरी खरें आहे तरी अगदीं संक्षिप्तपणें पूर्वभागांत स्त्रियांनीं विशेषपणानें लक्षांत ठेवण्यासारख्या पुष्कळ गोष्टींचा विचार फार काळजीपूर्वक केला आहे असें मला वाटतें.

अशा रीतीनें पूर्व तयारी करून प्रसूतकाळ समीप आला असतां प्रत्येक स्त्रीनें आपल्या जगांत येणाऱ्या नूतन बालकाचें मोठ्या थाटामाटानें स्वागत

करावयास आपली खोली, आपला बिछाना, वगैरे बाबतींत कोणकोणत्या गोष्टींची शास्त्रीयदृष्ट्या विचारपूर्वक तयारी केली पाहिजे, याची अगदीं बारीक माहिती दिली आहे. या बाबतींतील अज्ञानामुळें चांगल्या सुशिक्षित घराण्यांतही आयत्यावेळीं कसा गोंधळ, गडबड व कधींकधीं अनर्थ उडतो हें पाहिलें असतां मन खिन्न होतें. पूर्ण नऊ महिने तयारी करण्यास असतांही हें अज्ञान कां असावें असा विचार मनांत येऊन आमच्या चालढकली स्वभावाचें सखेदाश्चर्य वाटल्या वांचून रहात नाहीं. ही माहिती मातृपदावर पाय टाकण्यास उत्सुक असलेल्या प्रत्येक स्त्रीनें वाचून ध्यानांत ठेवावी अशीच आहे. त्या नंतर मूल उपजल्यापासून त्याची जोपासना योग्य प्रकारें कशी करावयास लागावें याबद्दलची माहिती डॉ. साहेबांनीं या लहानशा ग्रंथांत फारच थोडक्यांत उत्तम प्रकारें दिली आहे. नालच्छेदना पासून मूल तीनचार वर्षांचें होईपर्यंत निरनिराळ्या वेळीं बालकाचें संगोपन कसें करावें, कांहीं दुखणें बहाणें आलें तर घाबरून रडत न बसतां तात्कालिक उपाय काय करावे, वैद्याचा सल्ला केव्हां घ्यावा, वैद्य डॉक्टरांस बोलाविलें असतां त्यांस, लहानसहान जीं चिन्हें चांगल्या बारीक अवलोकनानेंच कळण्यासारखीं असतात तीं सांगून मदत करणें कसें शक्य आहे, आपली अवलोकनशक्ति वाढविण्याचा प्रयत्न करणें कसें अगत्याचें आहे वगैरे संबंधी विवेचन नवीन आईस तरी अत्यंत सहाय्यकारक आहे यांत शंका नाहीं. बालरोगांसंबंधीं जें विवेचन डॉ. काळोखे यांनीं केलें आहे तें फार उपयुक्त आहे. त्याचप्रमाणें कांहीं वेड्या समजुती ज्या प्रचारांत आढळतात त्या काढून टाकल्याच पाहिजेत, त्यांचेंही प्रसंगोपात त्यांनीं योग्य प्रकारें स्पष्टीकरण करण्याचा प्रयत्न केला आहे.

एकंदरींत हें लहानसें पुस्तक, मोठ्या परिश्रमानें शास्त्रीय माहिती सोप्या भाषेंत एकत्र करून डॉ. काळोखे यांनीं लिहिलें आहे व तें प्रत्येक विवाहित स्त्रीनें आपल्या संग्रहीं ठेऊन वारंवार त्याचें अध्ययन करण्यासारखें आहे. डॉ. साहेबांनीं हें पुस्तक ज्यांच्या करितां लिहिलें आहे तो भगिनीवर्ग त्यांच्या या श्रमांचें सार्थक करील व आपल्यावरील जबाबदारी ओळखून वागण्याची पात्रता आणण्याचा प्रयत्न करील असें मी इच्छितें.

भुलेश्वर–मुंबई.
१५–३–२२.

काशीबाई नवरंगे.

लेखकाचे दोन शब्द.

वैद्यकासारख्या शास्त्रीय विषयांवर सोप्या भाषेंत शास्त्रशुद्ध पुस्तकें लिहिणें हें काम किती कठीण आहे हें ज्यांनीं आमचीं आजपर्यंतचीं निरनिराळ्या विषयांवरील दहा पुस्तकें वाचलीं असतील त्यांना सहज कळून येण्यासारखें आहे. पण अशीं पुस्तकें खपविण्यासाठीं करावी लागणारी पुढील खटपट त्याहून बिकट असें आम्हांला आतां वाटूं लागलें आहे. आमचीं पुस्तकें निरनिराळीं संस्थानें व विद्याखातीं यांनीं शाळांस व लायब्ररयांस मंजूर केलीं असून लोकांनांहि तीं पसंत पडलीं आहेत; पण त्यांजकडून जितका अधिक आश्रय मिळायाला पाहिजे तितका मिळत नाहीं, ही फार खेदाची गोष्ट होय. यामुळें ग्रंथकाराची नाउमेद होते व स्वस्थ बसावें हें बरें असें वाटूं लागतें. परंतु आम्हांस या विषयाचा नाद असल्यानें स्वतःची झीज सोसूनहि कर्तव्य म्हणून हें देशसेवेचें आरोग्यकार्य आरोग्यप्रसारक ग्रंथमालेच्या रूपानें आम्हीं आज एक तपपर्यंत चालविलें आहे.

पुरुषांप्रमाणेंच आमचा स्त्रीवर्गहि दिवसेंदिवस अशक्त व रुग्ण होत चालला आहे. त्यांच्या संबंधानें एखादें स्वतंत्र पुस्तक लिहून त्यांच्या होत असलेल्या ऱ्हासाला आळा घालतां येत असल्यास पहावें असें वाटल्यावरून व तशा सूचना आमच्या मालेच्या समंजस वाचकवर्गाकडून झाल्यावरून आज हें अकरावें पुस्तक प्रसिद्ध करीत आहों. हें पुस्तक लिहून बरेच दिवस झाले; परंतु कागद व छपाईचे कडाडलेले भाव आजउद्यां उतरतील या भावनेनें इतके दिवस गेले. पण छपाई उतरण्याऐवजीं वाढतच चालली आहे. असो. हें पुस्तक तयार झाल्यावर येथील सुप्रसिद्ध विदुषी डॉ. कुमारी काशीबाई नवरंगे, बी. ए. एल्. एम्. एस्. यांनीं तें काळजीपूर्वक वाचून ज्या उपयुक्त सूचना केल्या व आपला अमूल्य वेळ खर्चून या पुस्तकास सुंदर प्रस्तावना लिहिली त्याबद्दल मी त्यांचा फारफार आभारी आहें. या पुस्तकाची उपयुक्तता स्त्रीवर्गाला व भावी पिढीच्या हितचिंतकांना किती आहे हें डॉ. काशीताईंनीं आपल्या प्रस्तावनेंत सांगितलें असल्यानें त्याची पुनरुक्ति न करितां भगिनीवर्ग आपला फायदा करून घेईल अशी आशा आहे. शेवटीं येथील आर्टस्कूलचे मास्तर व आमचे स्नेही रा.रा.केशवराव चुडेकर यांनीं प्रकृतीचें अस्वास्थ्य असतांहि मुखपृष्ठावरील डिझाईन अत्यंत परिश्रमपूर्वक करून दिल्याबद्दल त्यांचे आभार मानून हे दोन शब्द पुरे करितों.

चर्नीरोड, गिरगांव,
मुंबई. ता. १५-६-२२.

ग. पां. काळोखे.

अनुक्रमणिका.

भाग १ ला.

भाग २ रा.

भिषग्वर.

इंग्रजी व आयुर्वेदिक वैद्यशास्त्राच्या आधारानें अलीकडचे नवीन शोध व उपाय देऊन विस्तारपूर्वक लिहिलेलें असें मराठींत अद्याप एकहि पुस्तक झालेलें नाहीं. कांहीं लहान सहान पुस्तकें आहेत. त्यांतील माहिती जुनी असून विस्तारपूर्वक नाहीं. त्यामुळें निव्वळ मराठी जाणणाऱ्या वैद्यांची व कुटुंबवत्सल लोकांची मोठीच अडचण होते. ही गोष्ट लक्ष्यांत आणून 'भिषग्वर' या नांवाचें पुस्तक आम्हीं तयार करीत आहों. हा ग्रंथ मोठा होणार असल्याने भागशः प्रसिद्ध करावा, असें योजिलें आहे. पुरेसे ग्राहक जमतांच पुस्तकें छापण्याचें करूं. तूर्त ग्राहकांनीं खालील पत्त्यावर आठ आणे प्रवेश फी पाठवून नांवें नोंदावीं.

पत्ताः—डॉ. ग. पां. काळोखे,
चर्नीरोड, गिरगांव, मुंबई. नं. ४.

स्त्रियांचें आरोग्य व शिशुपालन.

भाग पहिला.

प्रकरण पहिलें.

उपोद्घात.

सर्व प्रकारच्या संपत्तींत शरीरसंपत्तीसारखें श्रेष्ठ दुसरें नाहीं. शरीर निरोगी तर सर्व कांहीं होऊं शकतें, पण तें बरोबर नसल्यास आपल्या हातून कोणतेंहि कृत्य होणार नाहीं. आपल्या पूर्वजांनीं मिळविलेलें सर्व प्रकारचें ऐश्वर्य बहुतेक लयास गेलेंच आहे. शरीरबलरूपी ऐश्वर्य असतें तर गेलेल्या इतर ऐश्वर्याबद्दल आपल्याला तितका खेद झाला नसता, पण तेंहि दिवसानुदिवस जात चाललें आहे, हें पाहून मनाला फार दुःख होतें. याला जरी अनेक कारणें असलीं तरी त्यांत आपलें व आपल्या स्त्रियांचें दौर्बल्य आणि शिशुवर्गाच्या संगोपनाचें गाढ अज्ञान हीं मुख्य असल्याचें दिसून येतें. बऱ्याचशा रोगांचें बीजारोपण मनुष्याच्या बाल्यावस्थेंतच होत असतें. ह्मणून ज्या अनेक कारणांनीं मुलें रोगी होतात, किंवा होण्याचा संभव असतो, तीं सर्व कारणें मातापितरांस चांगलीं माहीत असणें फार जरूरीचें आहे. परंतु खेदाची गोष्ट ही कीं, बऱ्याच स्त्रियांनां स्वतःची प्रकृति सुदृढ कशी राखावी, आपल्या बालकांनां कसें वागवावें, कोणतें अन्न द्यावें, तें कितीदां द्यावें, वयोमानाप्रमाणें त्यांत कसकसा फेरबदल करावा, अनियमित व अयोग्य अन्न दिल्यानें त्यापासून मुलांस कोणते विकार जडतात, अंगाला कोणत्या कापडाचे कपडे घालावेत, ते किती वेळां बदलावेत, थंडीवाऱ्यापासून कसें जपावें, हवेच्या फेरफाराप्रमाणें त्यांत कसकसा फेरबदल करावा, कपड्यांची, अन्नाची व रहाण्या जागेची स्वच्छता व शुद्धता

न राखल्यानें त्यापासून काय वाईट परिणाम घडतात, घराच्या खिडक्या, दरवाजे बंद करून ठेविल्यानें त्यापासून शुद्ध हवेला प्रतिबंध होऊन प्रकृति बिघडण्याला कशी मदत होते, वगैरे वगैरे गोष्टींसंबंधाचें ज्ञान नसतें. त्यामुळें बालकाची शुश्रूषा त्यांकडून व्हावी तशी न होतां बरींच बालकें मृत्युमुखीं पडतात. यावरून बालशुश्रुषेचें ज्ञान पुरुषांनां नसल्यास चालेल असें मात्र कोणीं समजूं नये. आरोग्याचें ज्ञान हें सर्वांसच असलें पाहिजे. परंतु बालकांचा तीं जन्मल्यापासूनचा कांहीं काल पित्यापेक्षां मातेच्या निकट सान्निध्यांत जात असल्यामुळें विशेषतः स्त्रियांनां हें ज्ञान असणें अत्यंत जरूरीचें आहे, आणि त्यांच्याकडून तें जितकें ममतेनें, काळजीनें व आस्थापूर्वक होईल, तितकें इतरांकडून होण्याची आशा करणें व्यर्थ आहे. लहानपणीं ह्मणजे मुलाला वाचा फुटण्यापूर्वी होणारे बरेचसे विकार वर सांगितलेल्या कारणांनींच जडतात; व ते एकदां जडले ह्मणजे इतके जलद वाढतात कीं, त्यांवर उपाय करण्याची वेळ न कळतां निघून जाते; ह्मणून रोग झाल्यावर मग वैद्याकडून उपचार करवीत रहाण्यापेक्षां आधीं ते न होण्यासंबंधानेंच जर काळजी घेतली तर अधिक बरें. "रोगोत्तरौषधाच्छ्रेयान् प्रयत्नस्तदनुद्भवे" (Prevention is better than cure) असें जें आपल्या ग्रंथकारांनीं ह्मटलें आहे, त्याचा अर्थ हाच होय.

बरें, बालकांची अशी स्थिति ह्मणून त्यांनां प्रसवणाऱ्या मातांकडे पाहिलें, तर त्यांचीहि स्थिति आरोग्यदृष्ट्या समाधानकारक नाहीं. कारण त्याहि प्रतिदिन अशक्त व फिकट होत चालल्या आहेत, त्यामुळें त्यांच्यापासून होणारी संततिहि उत्तरोत्तर दुर्बल, कृश, उत्साहहीन व रोगी अशी निपजत चालली आहे. खरोखरी हें आपलें व आपल्या देशाचें दुर्दैव होय. हा प्रकार असाच चालू राहिल्यास पुढें त्यापासून यापेक्षांहि आणखी किती भयंकर परिणाम जाणवतील हें मनांत आलें ह्मणजे फार वाईट वाटतें. "बीजासारखें फळ" असें ह्मणावें तर आपले पूर्वज अशक्त किंवा बलहीन होते असें ह्मणतां येत नाहीं. उलटपक्षीं पूर्वीच्या इतिहासाकडे पाहिलें तर त्यांचा आकार धिप्पाड, पराक्रम विलक्षण आणि काटकपणा

असाधारण होता, याबद्दल कोणालाहि संशय उरणार नाहीं. दिवसेंदिवस स्त्रीपुरुषांच्या शारीरिक सामर्थ्याचा ऱ्हास कां होत आहे, या प्रश्नाचा आपण कळकळीनें विचार करून त्याप्रमाणें कृति केली नाहीं, तर पुढील पिढी दुर्बल निपजण्याच्या पापाचा भार आपल्या माथीं आल्याशिवाय कधींहि रहाणार नाहीं. आपल्या लोकांनां हा आरोग्याचा विषय क्षुल्लक वाटतो. इतर गोष्टींकडे आपण जेवढें लक्ष्य पुरवितों त्याच्या शतांशानेंहि आपण या गोष्टीकडे लक्ष्य देत नाहीं. आपल्याला या गोष्टीचें अगत्यच वाटत नाहीं. आरोग्याची हेळसांड होऊन त्याचे परिणाम भोगावे लागले ह्मणजे मग मात्र आह्मी धांवपळ करावयाला लागतों. पण मागाहून त्याचा काय उपयोग! अशा प्रकारें शरीराविषयींची अनास्था वाढत जाऊन आपल्या शक्तीचा उत्तरोत्तर ऱ्हास होत चालला आहे, आणि त्याचें प्रायश्चित्त पुढील पिढीला अवश्य भोगावें लागणार आहे. बालविवाहाची चाल अलीकडे मोठमोठ्या शहरांच्या ठिकाणीं रहाणाऱ्या लोकांत जरी बरीच कमी प्रमाणानें दिसते तरी ती आपण अजून सोडून देत नाहीं. त्यामुळें ब्रह्मचर्यावर अकालीं घाला येतो, शक्तीच्या वाढीला आळा बसतो, व शरीर बनण्याच्या आधींच शरीराच्या ऱ्हासाला प्रारंभ होतो. अशा स्थितींत झालेली संतति अशक्त, खुजट, अल्पायु व रोगट निपजली तर त्यांत आश्चर्य तें कसलें? हाच किंबहुना याहून जास्त वाईट परिणाम विजोड विवाहामुळें होतो. कारण मुलगी लहान वयाची व वराचें वय भलतेंच ह्मणजे तिच्याहून कितीतरी जास्त. अशा प्रकारचा पुरुषसमागम स्त्रियांच्या आरोग्याला विघातक झाल्यावांचून रहात नाहीं.

बालरोगांचें मूळ बऱ्याच अंशानें आईबापांच्या बऱ्यावाईट प्रकृतीवर अवलंबून असतें. जमीन चांगली असून बींहि चांगलें असलें ह्मणजे त्यापासून येणारें पिकहि पण चांगलें होतें. पण तसें नसल्यास उलट प्रकार होतो, ह्मणून स्त्रीपुरुष निरोगी असून त्यांच्या शरीराचे अवयव पूर्ण दशेस येईतोंपर्यंत व बीज परिपक्व होईपर्यंत त्यांस परस्पर संयोग कधींहि हितकारक नाहीं. ज्याप्रमाणें किडका व कोंवळा दाणा निकस जमिनींत पेरला

असतां त्यापासून सकस व जोमदार ताट उगवण्याची आशा करणें व्यर्थ आहे, त्याप्रमाणें वरीलसारख्या रोगट व अपरिपक्व स्थितींत झालेल्या स्त्रीपुरुषसंयोगापासून निरोगी व धडधाकड संतति होण्याची आशा करणें व्यर्थ आहे. स्त्रियांस लहान वयांत गर्भधारण झालें असतां, गर्भारपणाचीं लक्षणें व सगर्भावस्थेंतील विकार त्यांस सहन होत नाहींत, प्रसवकालीं फार त्रास होतो व कित्येकदां मरणापर्यंत पाळी येते. गर्भहि अकालीं पतन पावतो, किंवा उत्पन्न झाल्याबरोबर लगेच मरतो, अथवा जगलाच तर अशक्त, क्षीण, व रोगट होतो. स्त्रीहि अशक्त, फिकट व रोगी होते. पुढें तिला मोठमोठ्या व्याधि उत्पन्न होतात; व शेवटीं अनेक दुःखें भोगून ती अल्प वयांतच मरते. एखादी मुलगी निरोगी व धडधाकड असली तर लवकर क्षीण होत नाहीं. पण तिची वाढ बंद होऊन अल्पवयांत गरोदर रहाते; व प्रसूतिकालीं अगर नंतर तिला एखादा भयंकर रोग होऊन ती मरण पावते. अकालिक संयोगापासून स्त्री असो वा पुरुष असो, त्यांस म्हातारपण लवकर येतें व तारुण्य नाहींसें होतें. देह क्षीण, निसत्त्व व अशक्त होतो; व अशा स्थितींत अनेक रोग सहज जडून त्यांतच तिचा अंत होतो.

आपल्या लोकांची विवाहकल्पना व खिश्चन, मुसलमान यांची विवाहकल्पना यांमध्यें महदंतर आहे. खिश्चयन, मुसलमान लोकांत लग्नानंतर लगेच परस्पर संयोग घडतो. तसा प्रकार आपल्या लोकांचा नाहीं. आपल्यांत मुलीला न्हाण येण्यापूर्वी लग्न करण्याची चाल आहे. मग तें आल्यावर तीनचार वर्षांनीं गर्भाधान करावें असें शास्त्राचें मत आहे. पण पहिली चाल पाळली जाते व दुसऱ्या शास्त्राच्या मताकडे दुर्लक्ष्य करण्यांत येतें. म्हणून हल्लींच्या काळीं वधूवरें योग्य वयांत आल्याशिवाय त्यांचें लग्न करूं नये, हेंच उत्तम. अलीकडे बऱ्याच सुशिक्षित लोकांत वधूवरांच्या लग्नाची वयोमर्यादा वाढली आहे, पण तिचा प्रसार जितका जास्त व्हावा तितका अजून झालेला नाहीं. कदाचित् हाहि प्रसार जास्त होईल. पण नुस्ती वयोमर्यादा वाढवून काय कामाची! कडकडीत मानसिक ब्रह्मचर्य पाळलें तरच त्या वाढविलेल्या वयोमर्यादेचा उपयोग, नाहीं तर बालविवाह काय वाईट, असें म्हणावें

लागतें. असो. वधूवरांच्या लग्नाच्या वयोमर्यादेसंबंधानें लिहितांना सुश्रुतकार ह्मणतात:—“ अथास्मै पंचविंशतिवर्षाय द्वादशवर्षां कन्यामावहेत धर्मार्थकामप्रजाः प्राप्स्यतीति। ऊनषोडशवर्षायामप्राप्तः पंचविंशतिं॥ यद्याधत्ते पुमान् गर्भं कुक्षिस्थः स विपद्यते॥१॥ जातो वा न चिरं जीवेत् जीवेद्वा दुर्बलेंद्रियः। तस्मादत्यंतबालायां गर्भाधानं न कारयेत्॥२॥ भावार्थः—२५ वर्षांच्या पुरुषानें १२ वर्षांच्या मुलीशीं विवाह करावा व ती १६ वर्षांची होईपर्यंत गर्भाधान करूं नये. असें केल्यापासून धर्म, अर्थ, काम व प्रजा प्राप्त होतात. २५ वर्षांहून कमी वयाच्या पुरुषापासून १६ वर्षांहून कमी वयाच्या स्त्रीस गर्भधारण झालें असतां, तो गर्भ मरतो किंवा अकालींच पतन होतो; पण त्यास कोणत्याहि प्रकारचा विकार न होतां, जरी पूर्णकाल होऊन तो जन्मला तरी थोडक्याच कालांत मरण पावतो; आणि जरी मरण न पावतां पुष्कळ दिवस वांचला तरी तो दुर्बल व रोगी होतो. ह्मणून स्त्रीस १६ वर्षांचे पूर्वी गर्भधारण होणें हें चांगलें नाहीं, व पुरुषास पंचवीस वर्षांचे आंत स्त्रीसमागम हितकारक नाहीं.” वरील वचनांवरून असें दिसतें कीं, सुमारें चार हजार वर्षांपूर्वी असा प्रघात होता कीं, पुरुषांनीं २५ वर्षांचे आंत व स्त्रियांनीं १६ वर्षांचे आंत समागम करूं नये. कारण या वयापूर्वी उभयतांचें बीज अपरिपक्व असतें. परंतु पुढें आयुर्मर्यादा कमी झाल्याकारणानें व इतर कांहीं गोष्टींमुळें स्त्री–पुरुषांमध्यें इतकें अंतर असणें योग्य नाहीं असें वाटल्यावरून त्यानंतरच्या वाग्भटकारांनीं खालीलप्रमाणें समागम केल्यास आरोग्यदृष्ट्या बरें होईल असें ह्मटलें आहे.

वाग्भटकार गर्भधारणास योग्य काल कोणता याविषयीं सांगतात तें असें:—

पूर्णषोडशवर्षा स्त्री पूर्णविंशेन संगता ॥
शुद्धे गर्भाशये मार्गे रक्ते शुक्रेऽनिले हृदि ॥ १ ॥
वीर्यवंतं सुतं सूते ततोन्यूनाद्वयोः पुनः ॥
रोग्यल्पायुरधन्यो वा गर्भोभवति नैव वा ॥ २ ॥

भावार्थः--सोळा वर्षें पूर्ण झालीं आहेत अशी स्त्री व वीस वर्षें पुरीं झालेला पुरुष या उभयतांच्या संयोगापासून जी संतति होते ती बलवान्, पराक्रमी, निरोगी व पूर्णायु होते. मात्र त्या स्त्रीपुरुषांस कोणताहि रोग नसावा. स्त्रीस योनिरोग व गर्भाशयाचे रोग झालेले नसावेत, व पुरुषास उपदंश, प्रमेह, वगैरे रोग झालेले नसावेत. तात्पर्य एवढेंच कीं, स्त्रीचें आर्तव व पुरुषाचें वीर्य निर्दोष असून गर्भधारणास योग्य असावें. यांत कमीपणा झाल्यास म्हणजे स्त्री सोळा वर्षांहून कमी वयाची असल्यास व पुरुष वीस वर्षांहून कमी वयाचा असल्यास किंवा तीं रोगी असल्यास त्यांपासून होणारी संतति दुर्बल व अल्पायु होते, किंवा गर्भसंभव लवकर होत नाहीं.

बऱ्याच लोकांचा असा समज आहे कीं, प्रथमरजोदर्शन झालें म्हणजे ती स्त्री पुरुषसमागमास योग्य झाली, परंतु तो समज चुकीचा आहे. तेरा चवदा वर्षांनंतर स्त्रियांच्या नुसती वाढीस सुरवात होते. सतरा अठराव्या वर्षापर्यंत कटिराच्या हाडांची पूर्ण वाढ झालेली नसते व त्यांस प्रसूतीला योग्य असा आकार आलेला नसतो. वीसबावीस वर्षांच्या वयांत बालकाला उदरांतून बाहेर येण्यास जितक्या सुलभतेनें मार्ग मिळतो तितका या वर्षांच्या अगोदर गर्भधारणा झाल्यास मिळत नाहीं व अर्धवट वाढलेल्या कटिराच्या हाडांस व स्नायूंस इजा होऊन प्रकृति कमीअधिक प्रमाणानें बिघडते, असें हल्लींचें मत आहे.

वरील शास्त्रकारांचीं मतें, हल्लींची आपली स्थिति व मुलांमुलींचें शिक्षण यांचा विचार करितां वधूवरांची वयोमर्यादा निदान अनुक्रमें २० आणि २५ असणें बरें होईल असें दिसतें. कारण मुलींनां वीस वर्षें होत तोंपर्यंत गृहपत्नीला योग्य असें सर्व प्रकारचें आवश्यक शिक्षण घेतां येईल; मुलगाहि आपल्या चरितार्थाला योग्य असें शिक्षण पंचवीस वर्षांच्या वयापर्यंत मिळवून पोटापाण्याची व्यवस्था करण्यासारखा होईल; आणि तोंपर्यंत त्यांच्या शरीराची योग्य वाढ झाल्यानें आरोग्याला हरकत येणार नाहीं. मात्र त्यांनीं तोंपर्यंत ब्रह्मचर्यानें वागलें पाहिजे. आतां, स्त्रियांनां हल्लीं जें शिक्षण मिळतें तें जवळजवळ मुलांच्याचप्रमाणें असल्यानें त्यांत त्यांच्या आयुष्यांत अवश्य

लागणाऱ्या ज्ञानाची माहिती नसल्यामुळें तें शिक्षण त्यांनां पुढें असूननसून सारखेंच होतें. ह्मणून त्यांच्या शिक्षणक्रमांत आरोग्याचे नियम, शरीराचा प्रत्येक भाग बळकट होईल असा व्यायाम, सगर्भावस्था ह्मणजे काय, तींत कसें वागावें, बाळंतिणीनें कोणतें पथ्य ठेवावें, मुलांचें संगोपन कसें करावें, स्वतःला किंवा लहान मुलाला होणाऱ्या लहानसहान दुखण्यांत काय उपाय करावेत, स्वतःची व मुलांबाळांची प्रकृति कशी संभाळावी, वगैरे माहिती अवश्य करून दिली पाहिजे, व अशी माहिती त्यांस अगोदर झालेली असल्यास पुढें त्यांची तशा प्रसंगांत घाबरगुंडी होणार नाहीं व भलत्याच समजुतींचा त्यांच्या मनावर पगडा बसणार नाहीं. कांहीं जुन्या मतांच्या स्त्रियांची अशी समजूत असते कीं, गर्भिणीस मुळींच औषध देऊं नये. बाळंत होण्याच्या जागेंत हवाप्रकाशाचा संबंध नसावा. तिनें पूर्वापार चालत आलेल्या वाईट कां असेना, सर्वच गोष्टी कराव्या. एकादें झाड कोंवळें असतां जसें पाहिजे तसें वाकवितां येतें तशी बाल्यावस्थेंत मनुष्याची बुद्धिहि पाहिजे त्या विषयाकडे वळवितां येते. प्रौढावस्थेंत तसें करितां येत नाहीं. ह्मणून या व अशा दुसऱ्या गैरसमजुती व चालीरीति एकदां लहान वयांत मुलींच्या मनांवर ठसल्या गेल्या ह्मणजे पुढें त्या वज्रलेप होतात, व त्याप्रमाणें त्या वागूं लागतात. वैद्यानें यासंबंधानें त्यांस कितीहि खरें समजावून सांगितलें तरी त्याचा त्यांवर मुळींच परिणाम होत नाहीं, व त्या हट्टीपणानें आपल्याच मनाच्या समजुतीप्रमाणें वागून त्यापासून आपलें व आपल्या बाळाचें मातेरें करून घेतात. समजा, घरांतील वृद्ध स्त्रियांस जरी यासंबंधानें चांगली माहिती आहे असें धरलें तरी हल्लीं दायादविग्रहामुळें कुटुंबें लहानलहान झालीं असल्यानें किंवा एकाच कुटुंबांतील माणसांस नोकरीचाकरीमुळें निरनिराळ्या गांवीं रहावें लागत असल्यामुळें त्या सर्वांसच त्या वृद्ध स्त्रियांचा फायदा मिळूं शकत नाहीं. ह्मणून स्त्रियांच्या शिक्षणक्रमांत या विषयाची माहिती असणें अत्यंत जरूरीचें आहे. एकदां अशी खरी माहिती लहान वयांत त्यांच्या मनावर चांगल्या प्रकारें ठसली गेली ह्मणजे अयोग्य समजुतीचा त्यांच्या मनांवर

मुळींच पगडा बसणार नाहीं, व प्रसूतीच्या वेळीं सुईणीच्या व इतर बाय-कांच्या अज्ञानपणाच्या समजामुळें व उपायांमुळें कित्येक स्त्रियांच्या जननें-द्रियांस जे कायमचे भयंकर विकार जडतात व बालकांच्या हत्या होतात त्याहि टळतील.

दुसरी महत्त्वाची गोष्ट ह्मणजे त्यांकडून व्यायाम करवून घेतला पाहिजे, व तो सर्व शरीराला होईल अशा प्रकारचा असावयाला पाहिजे. व्यायामाच्या अभावामुळें तर आमच्या स्त्रिया अधिकाधिक दुर्बल होत चालल्या आहेत. पूर्वीच्या स्त्रियांना केरपोतेरें करणें, धुणीं धुणें, दळण-कांडण करणें, पाणी आणणें, तुळशीला प्रदक्षिणा घालणें, जेवण करणें, वगैरे कामें करावीं लागत असल्यामुळें साहजिकच घरव्यायाम होत असे. ह्मणजे हा एका प्रकारें सक्तीचाच व्यायाम होता. त्यामुळें त्यांची प्रकृति बरीच सशक्त असे. हल्लीं स्वतः तशा वागणाऱ्या व त्याप्रमाणें आपल्या मुलींस व सुनांस वागविणाऱ्या स्त्रिया मुळींच नाहींत असें नाहीं; परंतु हल्लींचा काळ असा झाला आहे कीं, कित्येक शहरवासी स्त्रियांची मग त्या श्रीमंत असोत वा नसोत-सकाळीं उठण्याची वेळ बरीच उशीरां असावयाची. उठल्यावर गरमसा चहा पोटांत पडल्याशिवाय त्यांस हुशारी वाटावयाची नाहीं व शौचाला व्हावयाची मारामार. शौचकुपांत व इतर लहानसहान बाबतींत जातांयेतां जो काय निरुपायानें थोडासा व्यायाम होईल तेवढाच. यानंतर वेणीफणी होऊन फारच दारिद्र्य असलें तर चुलीजवळ बसण्याचा प्रसंग. धुणें, पाणी, दळणकांडण वगैरे कामें, जेवावयास नसलें तरी मोलमजुरीनें करवावयाचीं. यजमान जेवून गेल्यावर मग झोंप घ्यावयाची किंवा मैत्रिणीं-बरोबर गप्पागोष्टी, पत्ते खेळत बसावयाचें. अगर वाचतां येत असल्यास नाटकें, कादंबऱ्या वाचावयाच्या. याहून फार मोठ्यांची तर गोष्ट विचारूंच नका. बाईसाहेबांनीं विखुरलेले केश आंवरावयाला दुसरें मनुष्य असावयाचें. आमचें असें ह्मणणें नाहीं कीं, त्यांनीं रात्रंदिवस बैलाप्रमाणें काम करावें. वाजवीपेक्षां जास्त मेहनत करण्यांत आल्यास शरीरप्रकृति बिघडल्याशिवाय रहाणार नाहीं. परंतु योग्य तितका तरी त्यांनीं व्यायाम घेतला पाहिजे.

कित्येक स्त्रियांची तर याच्या विपरीत स्थिति असते. सारा दिवस मुलांबाळांची शुश्रूषा, घरकाम उरकतांउरकतां नाकें नऊ येतात. त्यांत गरिबीचा संसार, चिंता, काळजी व घरांत दुखणेंबाणें वगैरे असलें ह्मणजे मग पहावयालाच नको. त्यांला देव आपली लवकर आठवण करील तर बरें होईल असें वाटूं लागतें. अशा स्थितींत आरोग्य कसलें आणि काय कसलें, याची कोणालाहि कल्पना होण्यासारखी आहे. अशा रीतीनें कांहीं स्त्रिया अज्ञानें तर कांहीं तज्ञानें क्षीण व कमकुवत होत चालल्या आहेत. तात्पर्य, हल्लींच्या स्त्रियांच्या शरीरप्रकृतीकडे पाहिलें तर कांहींच्या शरीरावर तोळाभर मास नसून त्या डोळे खोल गेलेल्या, गालफटें बसलेल्या, निस्तेज, फिकट, निस्तन व उत्साहहीन दिसून येतात. कित्येकींच्या शरीरांत इतका कांहीं वात शिरलेला दिसतो कीं, त्यांच्या त्या स्थूल प्रकृतीमुळें त्यांनां उठणेंबसणें, चालणेंसवरणें वगैरे क्रिया करण्यास फार जड जातें. कित्येकींनां तर पांडुरोग, मलावरोध, अग्निमांद्य, मूळव्याध, क्षय, गर्भाशयाचे व आर्तवसंबंधीं रोग यांनीं पीडलेलें असतें. तात्पर्य, निरोगी व सशक्त अशा स्त्रिया अलीकडे फारच थोड्या दिसूं लागल्या आहेत. अर्थात् शरीरप्रकृति निरोगी व सुदृढ असल्यानें त्यांच्यामध्यें जें नैसर्गिक सौंदर्य, तेज, पुष्टता, सशक्तता व सस्तनपणा असावयाला पाहिजे तें रहात नाहीं. कित्येक स्त्रिया हा कमीपणा भरून काढण्यासाठीं आपले मुखवटे व इतर अवयव सुवासिक धवल चूर्णांनीं व निरनिराळ्या चित्रविचित्र वस्त्राभरणांनीं कृत्रिम रीतीनें सजवीत असतात. पण हा कृत्रिम सजवेपणा नैसर्गिक पुष्टता व तेजापुढें व्यर्थ आहे. थोडेंसें चालल्यानें पायांत पेटके येऊन पाय गळून जाणें, जवळपास उन्हांतून जात असतांना छत्री असूनहि तोंड कोमेजून जाऊन सारख्या घामाच्या धारा लागणें व कधीं छायेचा आश्रय मिळतोसा होणें, अशी ज्यांची स्थिति होते, तसेंच एक बाळंतपण ह्मणजे ज्यांचा पुनर्जन्म होऊन शरीर अस्थिपंजरवत् होतें, अशा स्त्रियांपासून मुलांनां भरपूर दूध मिळून तीं सशक्त, निरोगी, पुष्ट व दीर्घायु होण्याची आशा करणें, कितपत योग्य होईल याची कल्पना कोणालाहि सहज होईल. आमच्या मतें स्त्रियांची

अशी स्थिति व्हावयाला जीं कांहीं कारणें आहेत, त्यांतील मुख्य कारण ह्मणजे योग्य प्रकारच्या व्यायामाचा अभाव हें होय. याकडे अद्याप आपल्या लोकांचें लक्ष जात नाहीं, ही फार खेदाची गोष्ट होय.

व्यायामानें स्त्रियांचे अंतर्बाह्य स्नायु चांगले .पोसले जाऊन काटक व जोमदार बनतात. शरीर सतेज, बळकट व पुष्ट होऊन शरीराला एक प्रकारचा गोंडसपणा येतो,मन प्रसन्न राहतें,काम करण्याचा उत्साह रहातो,तारुण्य फार दिवस टिकतें, आयुष्य वाढतें, शरीराचा प्रत्येक भाग बांधीव व गुटगुटीत होतो व त्यामुळें कुरूप देखील,दागिने वस्त्रप्रावरणादि कृत्रिम साधनानीं आणलेल्या सौंदर्याहून, हजारों पटीनें सुरूप दिसतात. घरांतील कामें करण्यास त्यांस जड वाटत नाहीं. जेवावयास चार माणसें जास्त झालीं किंवा चार कळशा जास्त पाणी आणावें लागलें, अगर थोडीफार मेहनत पडली तर त्यांनां त्याची पर्वा वाटत नाहीं. अग्निमांद्य, मलावरोध,क्षय, वात ,गुल्म, पांडु वगैरे रोग त्यांस सहसा शिवत नाहींत, व इतर (व्यायाम न करितां पडून राहणाऱ्या) स्त्रियांनां बाळंत होतांना किंवा मागाहून जो त्रास होतो तो होत नाहीं. तसेंच मुलाला लागेल तितकें निर्दोष व सत्त्वदार दूध त्यांच्या स्तनांत मिळूं शकतें. त्यामुळें मुलेंहि सशक्त निपजतात. अर्थात् त्यांच्यासाठीं दाई किंवा वरदूध शोधण्याची पंचाइत पडत नाहीं, आणि औषधाची बाटलीहि बहुधा पहावी लागत नाहीं. तात्पर्य, व्यायाम हा स्त्रियांनीं अवश्य घेतला पाहिजे, आणि तो तसा घेण्यांत आला तरच स्त्रियांचें दौर्बल्य नाहींसें होऊन प्रजाहि निरोगी व सुदृढ निपजेल, यांत शंका नाहीं.

प्रकरण दुसरें.

पालकांची जबाबदारी.

संगीत शारदा नाटकांत नवरा मुलगा कसा असावयाला पाहिजे याचें वर्णन करितांना 'तरुण कुलिन गोरा हंसतमुख, पाहिजे मुलींनां चतुर बहुगुणी सुंदरसा नवरा' वगैरे वर्णन केलें आहे. असेंच कांहींसें संगीत

सौभद्र नाटकांतहि केलें आहे. ही नवऱ्या मुलाची निवड एकदृष्ट्या मुलाच्या बाजूनें झाली. पण नवऱ्या मुली काय, मुलगे काय, जर त्यांच्यांत निरोगीपणा व सुदृढता नसली तर इतर कितीहि गुण असले तर ते काय कामाचे ? ह्मणून वरील वर्णनाबरोबर हे दोन गुण त्यांत घातले असते तर दुधांत साखर पडली असती. असो.

मुलींचा लग्नानंतरचा काल सुखाचा व्हावा, हें सर्वांशीं जरी नसलें तरी बऱ्याच अंशानें त्यांच्या आईबापांच्या किंवा पालकांच्या हातीं असतें, असें ह्मटल्यास अतिशयोक्ति होणार नाहीं. कारण लहानपणीं झाडें जशीं वांकवावीं तशीं तीं वांकतात, व जशी त्यांची जोपासना करावी तशीं तीं पुढें बरींवाईट फळें देतात. तोच प्रकार मुलींसंबंधानें आहे. पण मुली ह्मणजे परक्याचें धन, त्यांनां थोडें घरकाम शिकवून, वाढवून एकदां नवऱ्याचे स्वाधीन केलें ह्मणजे आपली जबाबदारी संपली, अशी कित्येक आईबापांची अगर पालकांची समजूत असते, व मुलगेच्च काय ते आपल्याला पिंड देणारे, अशा समजामुळें ते मुलांइतकें मुलींकडे लक्ष्य पुरवीत नाहींत. त्यामुळें त्यांची आरोग्यदृष्ट्या व इतर बाबतींत फार हयगय होते. कित्येकांनां तर मुलींनां कसें वाढवावें, काय शिकवावें हेंच कळत नाहीं, आणि कित्येकांना तें समजलें तरी तशी त्यांची सोय नसते. तात्पर्य, लहानपणापासून झालेली ही त्यांची हयगय पुढें त्यांच्या (मुलींच्या) अनारोग्याला व दुःखाला कारण होते. खरें पाहिल्यास मुलगे काय व मुली काय, त्या वयांत येऊन त्यांस बरेंवाईट समजूं लागेपर्यंत त्यांची एकंदर काळजी आईबापांनींच घेतली पाहिजे, आणि त्यांत मुली थोड्या कालानें पतिगृहीं जावयाच्या असल्यानें त्यांच्या संबंधानें तर मुलांहूनहि फार काळजी घेतली पाहिजे. मुख्यत्वेंकरून त्यांच्यांत (मुलींत) गृहस्थाश्रमाला उपयुक्त व योग्य अशी पात्रता आणून दिली पाहिजे. कारण पतिगृहीं गेल्यावर घरकामें, स्वयंपाक, गर्भारपण, बाळंतपण, बालसंगोपन वगैरे शारीरिक व मानसिक श्रमांचीं कितीतरी कामें त्यांनां नेहमीं करावयाचीं असतात. तीं करण्याला योग्य व समर्थ असें त्यांचें शरीर व्यायामादि साधनांनीं

आधींपासूनच कमावलेलें असावयाला पाहिजे. नुसतें संध्येला ठेवणें, दाणा निवडणें, वगैरे सामान्य घरकामांनीं तें (शरीर) तितकें कमावलें जात नाहीं. त्याला पायांचा, पोटाचा, छातीचा वगैरे अनेक प्रकारचा व्यायामच करावयास पाहिजे. अशा प्रकारचा व्यायाम विहिरींतून पाणी काढणें, दळणकांडण करणें, धुणीं धुणें, दंड काढणें, बैठका मारणें, डंबेल्स फिरविणें, चेंडुफळी खेळणें, खोखो खेळणें, खणणें, वगैरे गोष्टींनीं होऊं शकतो. खालच्या वर्गांतील किंवा ज्यांची गरिबी असेल अशांनां वरीलसारखा व्यायाम आपोआपच बहुधा घडत असतो. परंतु श्रीमंतांनां आपल्या मुलींनां आणि स्त्रियांनां असा व्यायाम करूं लावणें कमीपणाचें वाटतें. एकूण गरीब स्त्रिया व्यायामातिरेकानें तर श्रीमंत स्त्रिया व्यायामाभावानें कमकुवत व रोगट बनतात. ह्मणून श्रीमंतांनीं लाजभीड न बाळगतां घरांत गडीमाणसें असलीं तरी लुगडें धुणें, दळणकांडण करणें, पाणी आणणें, बागेंत खपणें व दुसरे वर सांगितलेले व्यायामाचे प्रकार आपल्या मुलींकडून व स्त्रियांकडून जरूर करून घेतले पाहिजेत. तात्पर्य, अशा रीतीनें मुलींकडून व्यायामानें आधीं त्यांचें शरीर कमावलेलें असलें ह्मणजे त्या गृहस्थाश्रमी बनल्यावर त्यांनां जीं कामें करावयाचीं असतात, तीं तितकीं कठीण व त्रासदायक होत नाहींत. त्यांचे स्नायु जोमदार व बळकट होतात, तसेंच अंगांत एक प्रकारची हुशारी व उत्साह रहातो, रोगांची बाधा सहसा होत नाहीं. प्रसववेदना फारशा त्रासदायक वाटत नाहींत. शिवाय शरीराला एक प्रकारचें नैसर्गिक सौंदर्य (शेंकडों रुपयांचे दागिने घालूनहि न येणारें) प्राप्त होतें. तारुण्य फार दिवस टिकतें व शरीर बळकट होऊन आरोग्य वाढतें. ह्मणून मातापितरांनीं मुलींच्या व्यायामाकडे दुर्लक्ष्य करून चालणार नाहीं. तसेंच लग्नानंतर संसाराचा बोजा अंगावर पडल्यावर व घरांत वडील माणूस नसल्यामुळें त्यांनां आपल्या बालकांच्या किरकोळ दुखण्याची शुश्रूषा करावी लागते. अशा वेळीं त्यांवर घरगुती उपाय, मुलांनां झालेले लहानसहान अपघात व त्यांवर तात्कालिक उपाय व आणखी अशाच किरकोळ गोष्टी यांजबद्दल

चांगली अनुभविक माहिती त्यांनां लग्नाच्यापूर्वी मातेकडून अगर घरांतील इतर वडील माणसांकडून मिळणें अवश्य आहे. शिवाय जरूरीपुरतें शिवणकाम, रुक्मिणीस्वयंवर, शिवलीलामृत वगैरे ग्रंथ वाचतां येण्यासारखें मराठी, तसेंच इंग्रजी व बेतापुरतें लिहिणें, घरगुती कामापुरता हिशोब, उत्तम प्रकारचा स्वयंपाक, टापटीप, स्वच्छता, शिशुपालन, हीं त्यांनां अवश्य शिकविलीं पाहिजेत. लग्नानंतर हीं करूं ह्मटल्यास साधत नाहींत, व तितका पुढें वेळहि नसतो. अशा रीतीनें पालकांनीं सर्व बाजूंनीं शिकवून (थोडी वयोमर्यादा वाढली तरी हरकत न करितां) तयार केलेल्या उपवर मुली ज्यांनां वरतील त्यांचा संसार बहुतकरून सुखमय हा झालाच पाहिजे. अशा अष्टपैलु मुली, शेंकडों रुपये हुंडा घेऊन केलेल्या अशिक्षित (आवश्यक कामें न येणाऱ्या) मुलींहून कितीतरी पटीनें चांगल्या होत. सुंदर माणसांची ज्याप्रमाणें दागिनें नसल्यानें शोभा कमी होत नाहीं त्याप्रमाणें अशा अष्टपैलु मुलींनां हुंड्याची जरूरी नाहीं व तो कोणी मागूंहि नये.वर सांगितलेला शिक्षितपणा हाच त्यांचा हुंडा. अशा प्रकारें प्रत्येक आईबाप किंवा त्यांचे पालक आपल्या मुली काळजीपूर्वक तयार करूं लागतील तर नाइलाजानें हल्लीं ज्या कसल्या तरी मुली गळीं बांधण्याचा प्रसंग येतो व त्यांच्या आवश्यक ज्ञानाभावीं पुढें त्यांचा सर्व संसार कष्टमय होतो तसा तो बहुतकरून होणार नाहीं. यावरून मुलींनां लग्न होण्यापूर्वी कोणत्या शिक्षणाची आवश्यकता आहे, हें सहज कळून येईल. फार श्रीमंत असतील किंवा ज्यांनां पुरुषांप्रमाणें विश्वविद्यालयीन शिक्षण घेण्याची इच्छा असेल त्यांनीं तें लागेल तितकें घ्यावें; व मोठमोठ्या पदव्याहि पटकावाव्या; पण ज्यांनां सामान्य स्थितींत रहाणें असेल–व असाच वर्ग मोठा–त्यांनीं आह्मी ह्मणतों त्या प्रकारचेंच शिक्षण घेतलें पाहिजे. विश्वविद्यालयीन शिक्षणाचा त्यांस फारसा उपयोग होणार नाहीं. उलट देह क्षीण होऊन अग्निमांद्यासारखा विकार मात्र जडण्याचा संभव आहे. परिस्थिति बदलत चालली आहे, याकडे लक्ष्य देऊन त्याप्रमाणें आईबापांनींहि मुलींच्या शिक्षणक्रमांत व इतर बाबतींत लक्ष्य पुरविलें पाहिजे.

पूर्वींच्या काळीं मुलींनां देण्यांत येणाऱ्या शिक्षणावरच राहून आतां चालणार नाहीं, हें लक्ष्यांत ठेवावें. तात्पर्य, परिस्थित्यनुरूप मुलींनां शिक्षण दिलें पाहिजे. नाहींतर घरांत जरूर तांदुळांची आणि आणावें भलतेंच, असा स्त्रियांच्या शिक्षणक्रमांत जो हल्लीं प्रकार चालला आहे आणि त्यामुळें गृहस्थाश्रम ह्मणजे फार त्रासाचा असें वाटूं लागलें आहे, तें तसें वाटणार नाहीं.

ज्याप्रमाणें मुलींच्या व्यायामाकडे लक्ष्य दिलें पाहिजे ह्मणून वर सांगितलें, त्याचप्रमाणें त्या (मुली) शुद्ध ब्रह्मचर्यानें (ब्रह्मचर्याची व्याख्या आमच्या '**अग्निमांद्य**' नांवाच्या पुस्तकांत दिली आहे ती पहावी.) राहतील अशी फार काळजी घेतली पाहिजे. असें लिहिण्याचें कारण एवढेंच कीं, अलीकडील कित्येक कुमारी व अविवाहित स्त्रिया कृश, गालफटें बसलेल्या, व अस्थिचर्मवत् असून डोळे खोल गेलेल्या, निस्तेज व फिकट दिसतात. हें असें कां व्हावें समजत नाहीं. याकडे मातापितरांचें लक्ष्य जाणें अगत्याचें आहे. हल्लींच्या काळीं ही एक मोठी जबाबदारी मुलींच्या आईबापांवर येऊन पडली आहे. मनोविकार जागृत करणाऱ्या गोष्टी हल्लीं फार झाल्या आहेत. शृंगारिक व उत्तेजक नाटकें, सिनेमा, कादंबऱ्या, मसालेदार, उत्तेजक व मादक खाद्यपेयें, तसेंच शृंगारिक पोषाख व निरनिराळीं देहाला–तात्पुरतीं कां होईना–शोभा आणणारीं व घमघमाऊन सुवासिक करणारीं साधनें वगैरे आणि अशा स्थितींत स्त्रीस्वातंत्र्य व लग्नाची वयोमर्यादा हीहि वाढलीं आहेत. तात्पर्य, सर्वच गोष्टींनां ऊत आला आहे. अशा वेळीं मुलींच्या आईबापांनीं अगर पालकांनीं त्याच्यासंबंधानें किती काळजी घेतली पाहिजे हें निराळें सांगावयास नको. मुलींचा–विशेषतः उपवर मुलींचा–आहार लग्न होईपर्यंत सात्विक पण पौष्टिक असावा. वर सांगितलेल्या व इतर मनोविकार जागृत करणाऱ्या गोष्टींपासून मुलींनां फार संभाळलें पाहिजे. सर्वच सारख्या असतात असें नाहीं. पण इष्टानिष्ट परिणाम कशानें होतो हेंच आमचें सांगणें आहे. मुलांप्रमाणेंच कांहीं शहरवासीय मुलींमध्येंहि देह क्षीण व रोगट बनविणाऱ्या कांहीं वाईट घातक संवयी असल्याचें अलीकडे ऐकूं येतें. हा अनिष्ट प्रकार खरा अस-

त्यास शक्य तितका लवकर बंद झाला पाहिजे. नाहींतर आधींच आमचे मुलगे फाजील अभ्यासाचा ताण, मनोविकार जागृत करणारा आहार, निरनिराळ्या वाईट घातक संवयी, सत्त्वदार अन्नाचा अभाव, दारिद्य, काळजी वगैरे कांहीं ना कांहीं कारणांनीं अशक्त व रोगट होत चालले आहेत; त्यांत वर सांगितल्याप्रमाणें मुलींचीहि भर पडत गेल्यास भावी प्रजा कोणत्या दर्ज्याची निपजेल व काय अनर्थ ओढवतील, हें निराळें सांगावयास नकोच. असो.

याशिवाय त्यांच्या दांत, केश, शरीरस्वच्छता वगैरेकडेहि पालकांनीं लक्ष्य दिलें पाहिजे. तोंड स्वच्छ न राखल्यानें दांतांवर बुरशी येते, त्यांवर किटणें बनतात व दांत किडून तोंडाला वास मारतो. अशा स्थितींत त्यांच्या जवळपास बसणें कठीण होतें. दांत स्वच्छ व निर्मळ राखल्यानें ते बळकट होतात व त्यांच्या (स्त्रियांच्या) मुखवट्याला एक प्रकारची शोभा येते. ही नैसर्गिक शोभा हयगय करून घालविणें बरें नाहीं. याकडे पालकांचें जरूर लक्ष्य असावें. तसेंच त्यांचे केश रोजच्या रोज विंचरून तेल (खोबऱ्याचें) वगैरे लावून चांगले निर्मल राखले पाहिजेत. दांतांप्रमाणेंच हेहि त्यांस शोभा देतात. देहाच्या व कपड्यालत्त्यांच्या स्वच्छतेकडेहि लक्ष्य पुरविलें पाहिजे; व तशी निर्मलतेची त्यांस सवय लावली पाहिजे. नाक वहाणें, डोळे चिकटणें, कानांतून पू येणें, खरूज, गजकर्ण, कनवट वगैरे त्यांस होऊं देतां कामा नये. कित्येक मुलींचें साधें बोलणें देखील भांडल्याप्रमाणें असतें. कित्येकींनां आणखी कांहीं खोडी असतात. तर त्या सर्वांवर बारीक लक्ष्य देऊन लहानपणापासूनच सुधारण्याची पालकांनीं काळजी घेतली पाहिजे. तात्पर्य, मुली ज्या शिक्षणानें सद्गुणी, सदाचारसंपन्न, संसारकामाला योग्य, सुदृढ व निकोप बनतील अशा प्रकारचें शिक्षण त्यांनां दिलें पाहिजे.

प्रकरण तिसरें.

रजोदर्शन व त्यांतील वागणूक.

रजोदर्शन ही स्त्रियांच्या आयुष्यांतील एक स्वाभाविक स्थिति आहे. यांत स्त्रियांनीं आरोग्यदृष्ट्या कसें वागावें यासंबंधाची माहिती प्रत्येक

स्त्रीला असणें अत्यंत जरूरीचें आहे. मुली साधारण बारातेरा वर्षांच्या झाल्या ह्मणजे त्यांच्या जननमार्गावाटे एकाएकीं एक प्रकारचें रक्त वाहूं लागतें. त्याला आर्तव किंवा रज असें ह्मणतात. हा रजस्राव दरमहिन्यास २८ पासून ३० दिवसांनीं सुरू होतो, व तो सुमारें चारपांच दिवस चालू राहून थांबतो आणि सुमारें ४५ ते ५० वर्षें वयाच्या सुमारास बंद होतो. इंग्लंडसारख्या थंड देशांत प्रथमरजोदर्शनाचा काल आपल्या देशापेक्षां एकदोन वर्षें उशिरां असतो. काबाडकष्ट करून रहाणाऱ्या व खेडेगांवांतील मुलींपेक्षां शहरांत रहाणाऱ्या व शृंगारिक नाटकें, कादंबऱ्या वाचून श्रीमंती, ऐषआरामांत काल घालविणाऱ्या मुलींनां प्रथमरजोदर्शन लवकर येतें. तात्पर्य, प्रथमरजोदर्शनाचा काल रहाण्याची स्थिति, देश, जाति, वगैरे गोष्टींवर बराचसा अवलंबून असतो.

प्रथमआर्तवास सुरवात झाली ह्मणजे त्या मुलीच्या मानसिक स्थितींत फरक पडतो, व ती जास्त मर्यादशील होते; तिचा कुंवारपणा जाऊन तिला स्त्रीत्व प्राप्त होतें; व हळुहळू तिच्या आंतील व बाहेरील जननेंद्रियांचा विकास होऊं लागून वीस वर्षांच्या सुमारास त्यांस पूर्णत्व प्राप्त होतें. या वेळीं त्या आपल्या प्रजोत्पादनाच्या कार्यास योग्य प्रकारें समर्थ होतात. अशा कालीं त्यांस झालेली संतति शारीरिक व मानसिक दृष्ट्या बळकट, तेजस्वी व पराक्रमी निपजण्याचा बराच संभव असतो. मात्र या कालापर्यंत स्त्रियांनीं ब्रह्मचर्यानें वागलें पाहिजे.

रजस्राव हा गर्भाशयांतून येत असतो. त्याचा रंग कांहींसा काळसर, आरक्त व पातळ असून त्यास एक प्रकारचा दर्प असतो. हा स्राव गर्भाशयाच्या अंतस्त्वचेंतील सूक्ष्म रक्तवाहिन्या फुटून होत असल्यानें त्यांत रोगजंतूंचा प्रवेश झाल्यास धनुर्वात व ज्वरासारखे रोग होण्याचा संभव असतो. या स्रावांत गर्भाशयाच्या अंतस्त्वचेचे लहानलहान तुकडे, ग्रिवा पिंडांतील व योनींतील श्लेष्मल स्राव यांचें मिश्रण असतें. हा स्राव योनींतील आम्लस्रावाशीं मिसळलेला असल्यानें इतर दुसरें रक्त जसें गोठतें तसा हा गोठत नाहीं; पण लवकर कुजतो.

वरील सर्व गोष्टी लक्ष्यांत आणल्या ह्मणजे आपल्या लोकांत फार पुरातन कालापासून स्त्रिया या कालांत तीन दिवसपर्यंत कोणाला न शिवतां निराळ्या बसतात, ही चाल फार उत्तम आहे असें ह्मटल्याशिवाय रहावत नाहीं. खिश्चन, मुसलमान वगैरे लोकांत अशी चाल नसून त्या या कालांत आपलीं नित्याचीं कामें करीत असतात. आरोग्यदृष्ट्या ही चाल बरी नाहीं. या कालांत ओलेत्यानें फार वेळ रहाणें, ओल्या जागेंत बसणें-सवरणें, अंगांत कपडे न घालणें, अंगास थंड हवा लागूं देणें, गार पाण्यानें अंघोळ करणें, अंथरूणपांघरूणाशिवाय कसल्याहि जागेंत निजणें, मळीण वस्त्रें नेसणें, अवेळीं जेवणें, उपोषण करणें, जडान्न व मसालेदार पदार्थ खाणें, फार वेळ उभें रहाणें, दळणकांडण करणें, वाजवीपेक्षां फाजील शारीरिक श्रम करणें, भांडणें, पुरुषसमागम, भय, दुःख, शोक, जननेंद्रियें अस्वच्छ पाण्यानें धुणें, स्वच्छता न राखणें वगैरे गोष्टी घडून आल्यास (व यांतील कांहीं घडतातहि) त्यामुळें रोग होण्याचा बराच संभव असतो. ह्मणून या कालांत स्त्रियांनीं वरील गोष्टींपासून दूर रहाणें अगत्याचें आहे.

अलीकडे शहरांच्या ठिकाणीं रहाणाऱ्या कित्येक हिंदु स्त्रिया व अविवाहित मुली खिश्चन लोकांप्रमाणें बाहेर बसत नाहींत, व नित्याप्रमाणें सर्व व्यवहार करीत असतात. ही चाल धार्मिकदृष्ट्याच नव्हे, पण आरोग्यदृष्ट्याहि बरी नाहीं. शहरांच्या ठिकाणीं निरनिराळ्या रोगजंतूंचा फार सुळसुळाट असतो. तसा तो खेडेगांवांत नसतो. ह्मणून खेडेगांवांतील स्त्रियांनीं कदाचित् विटाळ मानला नाहीं तर चालण्यासारखें आहे. पण शहरांतील स्त्रियांनीं तर तो अवश्य मानला पाहिजे. यावरून रजोदर्शनांत कसें वागावें याची कल्पना सहज होण्यासारखी आहे.

कधींकधीं रजोदर्शनाच्या वेळीं किंवा तें सुरू होण्यापूर्वी कंबर फुटते, ओटीपोटांत दुखावयाला लागतें व अतिशय वेदना होतात. या विकाराला कष्टार्तव असें ह्मणतात. अशा वेळीं अफूचीं बोंडें पाण्यांत उकळून त्या पाण्यानें ओटीपोटावर ऊनऊन शेक करावा, पाय गरम पाण्यांत धरावे,

पोटॅशियम ब्रोमाईड नांवाचें औषध १५ ग्रेन घोटभर थंड पाण्यांत मिळवून घ्यावें. या उपायानें गुण न वाटल्यास वैद्याची सल्ला घ्यावी.

कित्येक मुली रजोदर्शनाच्या समयासच फिक्कट व रोगट दिसूं लागतात. त्यांच्या रक्तांतील लाल कणांचें प्रमाण विशेषतः हिमोग्लाबीन कमी होतें. मुलगी फोफशी दिसूं लागते. अग्निमांद्य, मलावरोध, पोटांत वारा धरणें वगैरे लक्षणें होतात. अशा वेळीं वाजवीपेक्षां फाजील शारीरिक श्रम करतां कामा नयेत. उघड्या शुद्ध हवेंत रहावें. पाचनक्रिया सुधारावी. मलावरोध दूर करावा व रक्ताची स्थिति सुधारण्यासाठीं लोहासारख्या औषधांचा उपयोग करावा.

रजोदर्शनाचा समय हा फार महत्त्वाचा काळ आहे. या वेळेपासून गर्भधारण होण्याचा संभव असतो. ह्मणून या वेळेपासून लग्न होईपर्यंत मुलींनीं ब्रह्मचर्यानें राहून संसाराला उपयुक्त असें शिक्षण मिळविलें पाहिजे.

प्रकरण चवथें.

गर्भधारणा.

स्त्रिया गरोदर राहिल्या ह्मणजे त्यांच्या नेहमींच्या प्रकृतींत निरनिराळे फेरफार होऊं लागतात. हे फेरफार किंवा लक्षणें अनेक असून बहुतेक अशीं असतात कीं, त्यांपैकीं एकेक असें, एखाद्या स्त्रीमध्यें झालें तर त्यांवरून गर्भधारणेबद्दल संशय मात्र उत्पन्न होतो. पण तीं सगळीं एकदम झालीं ह्मणजे तिच्या ठायीं गर्भधारणा झाली आहे असें अगदीं खात्रीनें सांगतां येतें. गर्भधारणेनंतर थोड्याच दिवसांनीं त्या स्त्रीस आळस येतो, अंग जड होतें, काम करण्याची इच्छा नसते. तसेंच पहिल्या महिन्याच्या शेवटीं स्वाभाविक शारीरिक क्रियेनें [जसें–उठणें, बसणें, चालणें वगैरे] त्या स्त्रीच्या नाडींत दुसऱ्या माणसांसारखी वाढ होत नाहीं, ही एक विशेष गोष्ट आढळून येते. गर्भधारणेचें ज्ञान स्त्रियांना असल्यास गर्भ राहिल्यापासून प्रसूत होईपर्यंत गर्भास व आपल्या जिवास अपाय न होईल

अशा रीतीनें वागतां येतें, व त्या कालांत उत्पन्न होणाऱ्या विकारांत योग्य ते उपाय करण्यास ठीक पडतें.

गर्भधारणेचीं लक्षणें.

गर्भधारणेच्या लक्षणांपैकीं कांहीं लक्षणें स्वतः गर्भिणीस समजणारीं असतात, व कांहीं दुसऱ्याला समजणारीं असतात. दुसऱ्याला समजणाऱ्या लक्षणांत कांहीं, गर्भिणीला पाहिल्यानें व कांहीं, शास्त्रज्ञ व अनुभवी सुइणीला व वैद्याला स्पर्शानें व श्रवणानें समजणारीं असतात. हीं लक्षणें गर्भधारणेपासून साधारणतः नेमल्यावेळीं होत असतात.

पहिलें लक्षणः—गर्भ राहिला असतां पहिल्यानें त्यांचा मासिक विटाळ बंद होतो. विटाळ बंद होणें हें जरी गर्भधारणेचें एक लक्षण आहे, तरी कित्येक वेळां गर्भ राहिल्यावरहि पहिले तीन महिनेपर्यंत नेहमींच्या पाळीच्या वेळीं विटाळ होतो. कित्येकदां असा विटाळ साऱ्या गर्भारपणांत नऊहि महिने पाळीच्या पाळीवर होत असल्याचें आढळून येतें. पण असें क्वचित्‌च घडतें. हे वरील नियमास अपवाद होत. कित्येकदां विटाळ कोणत्याहि धास्तीनें किंवा चिंतेनें अगर रोगांमुळेंहि बंद होतो. उदाहरणार्थ, क्षयरोग, पांडुरोग, अंतःफलाचे रोग व अशा प्रकारचे शारीरिक विकार वगैरे. कित्येकदां मूल अंगावर पीत असतां विटाळ बंद होतो. रोगांमुळें जो विटाळ बंद होतो तो दर पाळीच्या वेळीं कमीकमी होत जाऊन बंद होतो. परंतु गरोदरपणांत तो तसा थोडथोडा कमी न होतां पहिल्या महिन्यासच एकदम बंद होतो.

दुसरें लक्षणः—विटाळाची पहिली पाळी चुकल्यावर दुसरें खात्रीचें लक्षण ह्मणजे मळमळ, उमासे, प्रातर्वांति हें होय. हें लक्षण निरनिराळ्या स्त्रियांस निरनिराळ्या रूपानें व कमीजास्त प्रमाणानें जाणवतें. कित्येकींस नुसतें मळमळूं लागून तोंडास पाणी सुटतें. कित्येकींस उमासे येतात, व अन्न पाहिलें कीं, ते जास्तच होतात. बोटींत किंवा होडींत बसल्यानें ज्याप्रमाणें होतें, त्याप्रमाणें किंवा नवीनच तंबाखु ओढणाराला जसे उमासे येतात तसे हे असतात. कित्येकींस कोरडी ओकारी होते.

अन्न ह्मणून मुळींच जात नाहीं, व गेलें तरी तें पोटांत ठरत नाहीं. कोणास या ओकाऱ्या फार होतात, व कोणास कमी होतात. परंतु साधारणपणें थोडें कळमळल्यासारखें होऊन कफ पडतो व तो पडून गेल्यावर अन्न बरेंच गोडीनें जातें व वांतिहि होत नाहीं. हें लक्षण दिवसांतून केव्हांहि होतें. पण सूर्योदयाबरोबर तें विशेषच असतें. ह्मणून याला प्रातर्वांति (Morning Sickness) असें ह्मणतात. हें लक्षण बहुतकरून दुसऱ्या महिन्याच्या आरंभापासून होतें व चौथ्या महिन्याच्या अखेरपर्यंत चालतें. कित्येकींस एकसारखी नऊ महिनेहि ओकारी चालू राहून प्रसूतीनंतर बंद होते. या लक्षणाचें कारण जरी नक्की सांगतां येत नाहीं; तरी गर्भाशयाच्या वाढीमुळें पचनेंद्रियें विकृत होऊन असें होत असावें, असें शास्त्रज्ञांचें मत आहे.

तिसरें लक्षणः—गर्भ पोटांत हलूं लागणें, हें होय. बहुतकरून गर्भधारणेपासून अठरा आठवड्यांनीं गर्भिणीला पोटांत गर्भ हलूं लागल्याचा भास होतो. परंतु त्याचा ठराविक असा दिवस नसतो. हें लक्षण ज्या स्त्रीला पूर्वी मुलें झालीं आहेत, व गर्भ हालण्याचा अनुभव असेल, तिला चांगलें समजतें. परंतु कित्येक वेळां वाऱ्यानें पोट फुगल्यानें देखील अशासारखें वाटतें. त्यामुळें गर्भ फिरतो, असें समजतात. ह्मणून या लक्षणाला विशेष महत्त्व देतां येत नाहीं.

डोहाळेः—निरनिराळ्या स्त्रियांस निरनिराळे पदार्थ खाण्याची इच्छा होते. उदाहरणार्थ, माती, राख, कोळसे वगैरे अयोग्य, अभक्ष्य व निसर्गनिषिद्ध असे पदार्थ. कित्येकींस अत्यंत आम्ल, गोड किंवा अतिशय तिखट असे पदार्थ खावेसे वाटतात. कित्येकींस डोहाळ्यांचा मुळींच त्रास होत नाहीं. कित्येकींस अन्न पाहिलें कीं, नकोसें होतें. तात्पर्य, डोहाळे अमुक प्रकारचेच लागतील असा नियम नाहीं. हे जिच्या तिच्या प्रकृतीवर अवलंबून असतात.

वर सांगितलेल्या लक्षणांशिवाय आणखी कित्येक अशीं असतात कीं, तीं एकदां अनुभवल्यावर तिचीं तिलाच कळूं लागतात.

अनुभवी स्त्रीला किंवा सुईणीला, पाहून समजणारीं लक्षणें.

चवथें लक्षणः–स्तनसंबंधीं फेरफार. हे दुसऱ्या महिन्यापासून दृष्टीस पडूं लागतात. स्तन मोठे व जरासे घट्ट होतात. त्यांवर निळ्या शिरा दिसतात. स्तनांचीं अग्रें (चूचुक) व त्यांच्या सभोंवतालची जागा यांचा पूर्वींचा रंग बदलत जाऊन त्या जागीं काळेपणा मारूं लागतो. चूचुकांच्या सभोंवतालील जागेंत दाणेदार फुटकुळ्या उठतात. या फुटकुळ्या पंधरापासून वीस पर्यंत असतात. स्तन पिळले असतां त्यांतून दुधासारखा पांढरा व चिकट पदार्थ निघतो. हे स्तनसंबंधीं होणारे फेरफार पहिल्या खेपेच्या स्त्रियांमध्यें महत्त्वाचे व खात्रीचे असतात. पुढल्या खेपांच्या गरोदर स्त्रियांच्या स्तनांमध्यें रंगासंबंधीं जे फेरफार पहिल्या गर्भारपणांत झालेले असतात, ते पुनः पुढें बहुतकरून बदलत नाहींत, व प्रसूतीनंतर कित्येक वर्षेंपर्यंत स्तनांत दूधहि असूं शकतें. ह्मणून स्तनसंबंधीं फेरफार पुष्कळ मुलें झालेल्या स्त्रियांच्या संबंधानें अधिक महत्त्वाचे आहेत असें नाहीं.

पांचवें लक्षणः—पोटाच्या संबंधीं फरक. पोटाच्या मध्यावर एक काळी रेषा दिसूं लागते. ही रेषा कधींकधीं पोटाच्या शिंपीपासून खालीं ओटीपोटापर्यंत गेलेली असते. परंतु बहुतकरून नाभीपासून खालीं ओटीपोटापर्यंतच असते. कांहीं महिने गेल्यावर पोटाच्या बाजूंवर जांभळ्या रंगाच्या रेषा दिसतात. या रेषा प्रसूतीनंतर पांढऱ्या होऊन पुष्कळ वर्षें राहतात. गर्भधारणेशिवाय इतर ज्या कारणांनीं पोटाची कातडी वाढते, त्या सर्व कारणांनींहि पोटावर अशाच खुणा पडतात. ह्मणून हें गर्भधारणेचें अगदीं खात्रीचें लक्षण मानण्यांत येत नाहीं. पोटाच्या संबंधीं विशेष महत्त्वाचें लक्षण ह्मणजे पोटाचा आकार प्रत्येक महिन्यांत मोठमोठा होत जातो. पहिल्या तीन महिन्यांत पोट नेहमींपेक्षां रुंद दिसतें व बेंबी आंत गेलेली दिसते. चवथा महिना लागल्यावर गर्भाशय वरवर येऊं लागतो, व त्यामुळें पोटाची त्वचा ताणते. पांचव्या महिन्यांत पोटाचा खालचा भाग बराच मोठा होतो, व बेंबीचा खोलगटपणा जाऊन ती सपाट होते.

पुढें नऊ महिनेपर्यंत पोट सारखें वाढावयाचें तितकें वाढतें. बेंबी शेवटच्या तीन महिन्यांत वर येते.

सहावें लक्षणः—बाह्य जननेंद्रियांच्या श्लेष्मल त्वचेचा नेहमींचा तांबूस रंग जाऊन तो कमजास्त प्रमाणानें निळ्या रंगाचा दिसतो. दुसऱ्या अनेक कारणांनींहि असें होत असल्यानें हेंहि खात्रीचें लक्षण मानलें जात नाहीं.

स्पर्शानें समजणारीं लक्षणें.

सातवें लक्षणः—पोटांत गोळा लागणें. पोट सावकाशपणें जरासें सर्व बाजूंनीं दाबून पाहिल्यास गर्भाचा आकार कळतो. कारण गर्भाशयाची वाढ नियमित असून गर्भाशयाचें बूड एका विवक्षित महिन्यांत एका विवक्षित ठिकाणापर्यंत वाढलेलें असतें. उदाहरणार्थ, चवथ्या महिन्यांत ओटीपोटांत गर्भाशय लागतो; पांचव्या महिन्यांत त्याहून वर लागतो; सहाव्या महिन्यांत गर्भाशयाचें बूड बेंबीबरोबर येतें. सातव्या महिन्यांत बेंबीच्या वर तीन बोटें येतें; आठव्यांत त्याहून दोन इंच वर येतें; व नवव्यांत पोटाच्या शिंपीला (उरोस्थीच्या खालच्या टोंकाला) येऊन लागतें.

आठवें लक्षणः—गर्भाशयाचा कमजास्तीपणा. पोटावरून हाताला लागण्या इतका मोठा गर्भाशय झाला म्हणजे त्याच्या बुडावर हात ठेवून पाहिलें असतां तो दर पांच सहा मिनिटांनीं घट्ट व सैल असा हाताला लागूं लागतो.

नववें लक्षणः—गर्भाची हालचाल. पुढील महिन्यांत पोटावरून गर्भाशयावर हात ठेवून पाहिल्यास गर्भाची हालचाल व निरनिराळे भाग लागूं लागतात.

दहावें लक्षण—गर्भप्रत्याघात (Ballotment). हें लक्षण अनुभवी सुईणीला किंवा डॉक्टरला अंतःपरीक्षेनें समजतें, एखाद्या पाण्यानें भरलेल्या रबराच्या पिशवींत गोटी असून पिशवीच्या खालील भागीं बोटानें धक्का दिला तर त्या धक्क्यासरसीं ती गोटी वर जाऊन पुनः खालीं आदळल्याचें बोटास कळावें, त्याप्रमाणें गर्भाशयाच्या मानेच्या बाह्य मुखाला

बोट लावून हळूच धक्का दिला ह्मणजे गर्भ वर जाऊन लगेच खालीं आदळल्याचें बोटाला कळतें. हें लक्षण चवथ्या महिन्यापासून सातव्या महिन्यापर्यंत सहज समजतें.

अकरावें लक्षण—गर्भाशयाची मान मऊ व बिलबिलीत लागणें व आंखूड होणें. हा फरक गरोदरपणाच्या शेवटल्या एकदोन आठवड्यांत होतो.

श्रवणानें समजणारीं लक्षणें.

बारावें लक्षण— गर्भाशयांतून ध्वनि निघणें, व गर्भाच्या हृदयाचे ठोके समजणें. हीं लक्षणें तज्ज्ञ डॉक्टरला श्रवणनलिके(Stethoscope)नेंच समजण्यासारखीं असतात.

वरील एकंदर लक्षणांचा लक्षपूर्वक विचार केल्यास एखादी स्त्री गरोदर आहे किंवा नाहीं हें खात्रीनें समजतें.

स्त्री गरोदर आहे असें ठरल्यावर ती केव्हां बाळंत होईल हें साधारण मानानें सांगतां येतें. कारण शेवटल्या विटाळाच्या पहिल्या दिवसापासून साधारणपणें २८० दिवसांनीं ती बाळंत होते. ह्मणून बाळंत होण्याचा नक्की दिवस पाहिजे असल्यास शेवटच्या विटाळाच्या पहिल्या दिवसाच्या तारखेंत सात मिळवून पुढें नऊ अगर मागें तीन महिने मोजावे ह्मणजे जी तारीख येईल त्या आठवड्यांत केव्हां तरी बाळंत होईल, असें समजावें. उदाहरणार्थ,शेवटल्या विटाळाचा पहिला दिवस २० जानेवारी हा आहे, तर त्यांत सात मिळवावे ह्मणजे २७ जानेवारी येतो. त्याच्या पुढें नऊ किंवा मागें तीन महिने मोजावे ह्मणजे आक्टोबरची २७ तारीख येते. ह्मणजे प्रसूतिकाल त्या महिन्याच्या शेवटल्या आठवड्यांत येईल,असें समजावें. कित्येकदां या मुदतीहूनहि जास्त ह्मणजे ३०० दिवस किंवा थोडे जास्त दिवसहि लागल्याचें पहाण्यांत येतें. पण असा प्रकार फार थोडे वेळां दिसतो.

प्रकरण पांचवें.

गरोदरपणांतील विकार.

गरोदरपणांत स्त्रियांनां अनेक तऱ्हेचे विकार होत असतात. त्यांपैकीं कांहीं साधारण व कांहीं भयंकर स्वरूपाचे असतात. आपल्यामध्यें पुष्कळ

लोकांची, गरोदर स्त्रीनें औषध घेऊं नये, अशी भलतीच समजूत आहे. त्यामुळें एखादा साधा विकार वेळीं औषध न देण्यानें उग्र रूपाला जातो. व मूळचाच उग्र रूपाचा असल्यास कधींकधीं गरोदरपणांतच स्त्री मरण पावते, किंवा बाळंत झाल्यावर रोगाला जोर मिळून मरण येतें. गरोदरपणांत अडाणी वैद्याकडून औषध घेतल्यानें गर्भिणीच्या जीवाला धोका होऊन कधीं गर्भिणी मरण पावल्यानें अशी लोकांची समजूत झाली असेल, पण त्यावरून गर्भिणीला औषध देऊं नये असा नियम बांधून टाकणें कधींहि योग्य होणार नाहीं. खरें ह्मटल्यास गरोदर स्थितींतील रोगांवर एखाद्या अनुभवी व विद्वान् वैद्याकडून होईल तितके लवकर उपचार करवून घेणें, यासारखा उत्तम मार्ग नाहीं. नाहीं तर हे रोग गर्भिणीला व गर्भाला बाधक झाल्याशिवाय रहात नाहींत.

गरोदर स्थितींत नेहमीं होणारा व कित्येकदां त्रासदायक असा विकार ह्मटला ह्मणजे जोराच्या उलट्या होणें हा होय. गर्भारपणाचें प्रात-र्वांति ह्मणून मागें जें एक लक्षण सांगितलें त्याचाच हा विकार, हा परिणाम होय. हा विकार प्रकृतिमानाप्रमाणें कमजास्त होतो. साधारण प्रकारांत त्यावर फारसे उपाय करण्याचें कारण लागत नाहीं. परंतु तीव्र प्रकारांत उपाय केल्याशिवाय गत्यंतर नसतें. पोटांत अन्नाचा कण टिकत नाहीं. उलट्याउलट्यांनीं गर्भिणी थकून जाते व पोटांत अन्न न टिकल्यामुळें अशक्त होऊन तिची स्थिति भयंकर होते. कित्येकदां ह्यामुळें गर्भपात होतो.

उपायः—सकाळीं जागें झाल्याबरोबर आंथरुणांतच पहिल्यानें चूळ भरून पेलाभर चांगलेंसें गरम पाणी पिण्यास द्यावें, किंवा एक ताजा पावाचा तुकडा व पेलाभर चहा द्यावा अगर काफी द्यावी. रात्रीं फार खाऊं नये. परसाकडे साफ होत नसल्यास मलावरोधांत सांगितल्याप्रमाणें एखादें सौम्य रेचक द्यावें. अपचन असल्यास तें दूर करावें. पोटांत अन्न टिकत नसल्यास दूध, सोडावॉटर व बर्फ हीं एकत्र करून द्यावींत. दहापंधरा धणे व एक मासा कोकमाचीं सोलें हीं आठ तोळे थंड पाण्यांत रात्रभर भिजत घालावीं. सकाळीं त्यांचा रस काढून गाळून त्यांत थोडी खडीसाखर मिळवावी व तें मिश्रण सकाळींच प्यावें ह्मणजे वांति हटकून बंद होते

कित्येकदां पिंपळाच्या झाडावरील खपल्या १ तोळा जाळून त्या २॥ तोळे पाण्यांत विझवून तें पाणी गाळून पिण्यास दिल्यानें बरें वाटतें. धणे पाव तोळा थंड पाण्यांत वांटून कल्क करावा, व तो तांदुळाच्या घोटभर धुवणांत थोडी साखर टाकून द्यावा, किंवा थोडें सैंधव व साखर टाकून केलेली लिंबोटी द्यावी. सैंधव तुपांतून देणें. सुकलेल्या लिंबाची राख करून ती एकदोन चिमट्या मधांतून द्यावी, किंवा जायफळ थोडेंसें दुधांत उगाळून द्यावें. प्रवाळभस्म दीडदोन गुंजांपर्यंत डाळिंबाच्या लेहांतून किंवा मुराबळ्यांतून द्यावें. ओकारी नुसती कोरडीच असली तर कुचल्याचा अर्क १ ते २ थेंब तोळाभर थंड पाण्यांतून देणें, अगर इपिकॅक वाईन १ थेंब तोळाभर थंड पाण्यांतून द्यावी. लघुसूतशेखराचे १०–१२ वळसे डाळिंबाचा रस, आल्याचा रस व लिंबाचा रस पावपाव तोळा घेऊन त्यांतून थोडी साखर मिळवून देणें. हीं सर्व औषधें एकदम देऊं नयेत. एकानें गुण न वाटल्यास दुसरें व दुसऱ्यानें न वाटल्यास तिसरें असें करावें. वरील उपायांनीं वांति न राहिल्यास आमाशयावर मोहरीचें पलिस्तर घालावें. व मानेवर बर्फ किंवा बर्फाची पिशवी फिरवावी. पोटांत अन्नच राहत नसल्यास दूध, कांजी, (चालत असल्यास) मांसरस वगैरे पौष्टिक अन्नाची गुदावाटे पिचकारी मारवावी म्हणजे अन्न खाल्ल्याप्रमाणेंच शरीराचें पोषण होऊन शक्ति कमी होत नाहीं. या वांतीवर अमुकच औषध उपयोगी पडेल असें नाहीं. जें औषध एका स्त्रीला उपयोगी पडतें तें दुसरीला चालेल असें नाहीं. म्हणून वर सांगितलेल्या उपायांनीं वांति बंद होत नसल्यास एखाद्या चांगल्या डॉक्टरचा किंवा वैद्याचा सल्ला घेऊन त्याप्रमाणें वागावें. नाहींतर त्यापासून पुढें गर्भिणीला व गर्भाला भीति असते.

मलावरोध:—बहुतकरून गर्भारपणांत मलावरोध होतो. कारण गर्भाशयाचा भार आंतड्यावर पडतो. कित्येक स्त्रियांस यापासून फारसा त्रास होत नाहीं. पण कित्येकींस तो हलकेहलके वाढत जाऊन पोटांत शिणका मारून कंबर दुखूं लागते, व जननेंद्रियें गळून खालीं येत आहेत, असा भास होतो. प्रसूतीचा काळ जवळ आला असतां मलावरोध असल्यास

त्यापासून फारच त्रास होतो. ह्मणजे प्रसूतीच्या खोट्याच वेदना होऊं लागतात. परंतु त्यापासून प्रसूति न होतां उगाच त्रास मात्र होतो.

उपायः—मलावरोधासाठीं वारंवार रेचक औषधें देऊन तो दूर करण्यापेक्षां पहिल्यानें गर्भिणीच्या आहारांत व नेहमींच्या रहाणींत फेरफार करून तो दूर करणें बरें. आहारांत बदल करणें ह्मणजे पालेभाज्या, कोंड्यासकट केलेली पोळी, फळें वगैरे. गर्भिणीनें पाणी लागेल तितकें प्यावें. या उपायांनीं भागत नसल्यास सारक जलें प्यावीं व त्यांनींहि भागत नसल्यास साबण व पाणी यांचा बस्ति द्यावा. यांशिवाय गर्भारपणांत रेचक देणें झाल्यास एरंडेला-सारखें सौम्य रेचक दुसरें नाहीं. हें एकदोन तोळे घेऊन तें नवटांक ऊन दुधांतून किंवा थोडया चहांतून अगर सुंठ व बडीशोप यांच्या काढ्यांतून देणें किंवा स्वादिष्ट विरेचन अर्धा ते एक चमचा घोटभर ऊन पाण्यांतून निजतांनां देणें. रोजचाच मलावरोध असला व तो सामान्य रेचकांनीं दूर होत नसला तर नेहमीं एरंडेल न घेतां बाळहिरडे ५ तोळे, सोनामुखी ५ तोळे, गुलाबकळी १। तोळा, निशोत्तर २॥ तोळे, सैंधव ·।॥· तोळा, पिंपळी ४ मासे, मिऱ्यें ३॥ मासे यांचें वस्त्रगाळ चूर्ण करून त्यांतील सुमारें ३ मासे घोटभर ऊन पाण्यांतून देणें, ह्मणजे ठीक पडतें. एनोज फ्रुट सॉल्ट १–२ मोठे चमचे प्यालाभर थंड पाण्यांतून दिल्यानें बरें पडतें. या कालांत मुरडा करणारीं व कडक रेचकें देणें बरें नाहीं. कारण त्यापासून गर्भपात होण्याचा संभव असतो.

अतिसारः—हा गरोदरपणांत बहुतकरून होत असतो. कित्येकदां त्यापासून त्रास होत नाहीं; पण कित्येकदां तो जास्त वाढल्यानें फार त्रास होतो.

उपाय—मंजिष्ट, जेष्टिमध, व लोध्र हीं समभाग घेऊन त्यांचा काढा करून तो सकाळ–संध्याकाळ देणें. चुन्याची निवळी लहान चमचाभर दिवसांतून २–३ वेळां दुधाबरोबर देणें. पिकलेलें उंबर मधाशीं देणें. दाडीम पुटपाक १ गुंज, तांदुळाचे धुवणांतून देणें, किंवा कोंवळें बेलफळ, इंद्रजव, लोध्र, मोचरस, नागरमोथा हीं समभाग घेऊन त्यांचें वस्त्रगाळ

चूर्ण तीन मासे ताकांतून देणें. आंब्याची कोय भाजून खावयास द्यावी. फारच झाडे होत असले तर वृद्धगंगाधर चूर्ण १० ते २० गुंजा ताकांतून देणें. पाय उबदार ठेवावे. खाण्यांत ताज्या ताकाचा उपयोग करावा. पोटाभोंवती गरम कापडाचा पट्टा गुंडाळून ठेवावा.

मूळव्याधः—गर्भाशयाचा गुदकांडावर दाब पडल्यानें हा विकार कित्येक स्त्रियांस होतो, आणि कधींकधीं तो फार त्रासदायक असतो.

उपायः—यांत शौचशुद्धि चांगली ठेविली पाहिजे. यासाठीं एरंडेला-सारखें सौम्य रेचक देणें. रोज शौचशुद्धि होण्यासाठीं एखादें सौम्य रेचक घेणें झाल्यास जेष्ठीमध ५ तोळे, सोनामुखी ५ तोळे, गंधकाचें फूल २॥ तोळे, साखर १५ तोळे यांचें वस्त्रगाळ चूर्ण करून त्यांतील ४ पासून ६ मासे ऊन पाण्याबरोबर देणें. अर्शांतून रक्त पडत असल्यास नागकेशराचें चूर्ण १–२ मासे थोड्याशा लोणीखडीसाखरेंतून देणें किंवा करंजाची साल ताकांत उगाळून द्यावी. सुजलेल्या मोडांवर मायफळ अफूच्या पाण्यांत उगाळून लेप द्यावा. मोडांनां ऊन पाण्याचा शेक द्यावा व मृदुपणा येण्यासाठीं मलद्वाराला शंखजिऱ्याची पूड लोण्यांत खलून लावावी. कित्येकदां हे मोड बाळंत होईपर्यंत कोणच्याहि औषधास दाद देत नाहींत व मग आपोआप बरे होतात.

लाळ गळणें:—यामुळें कित्येकदां गार्भिणीला त्रास होतो.

उपायः—बाभळ, वड, आंबा, खैर, जांभूळ, बकुल यांची अंतर-साल एकेक तोळा व पाणी सर्वांच्या चौपट यांचा निम्मा काढा करून त्याच्या गुळण्या कराव्या, किंवा नुस्त्या मायफळाचा वरीलप्रमाणें काढा करून त्यांत काताचें चूर्ण व तुरटी दोनदोन चिमट्या टाकून त्याच्या गुळण्या कराव्यात. एनोज फ्रुट सॉल्ट सारखें एखादें रेचक द्यावें.

उरांत जळजळणें:—पोटाच्या शिंपीजवळ जळजळल्यासारखें होऊन तें घशापर्यंत येतें, व तोंड आंबट कडवट होतें. जेवल्यानंतर असें होऊन खाल्लेले पदार्थ बाहेर पडतात. कित्येकींस असें होण्यापूर्वी ढेंकर येत असतात.

उपायः—याचें मुख्य कारण अपचन होय. यावर एखादें रेचक देऊन अन्नासंबंधानें योग्य काळजी घेतल्यास हें बरें होतें. यावर सोडाबायकार्ब २ ते ५ गंजा तोळाभर थंड पाण्यांतून देणें. प्रवाळ १॥ गुंज व माक्षिक भस्म १ गुंज ४–५ तोळे दुधांतून दिल्यानेंहि फायदा होतो.

पोटशूळः—हा कित्येकदां थोडथोडा व कित्येकदां तीव्र असतो.

उपायः—पादेलोण २–३ गुंजा पुदिन्याच्या व आल्याच्या थोड्याशा रसांतून किंवा बडिशोप, ओंवा यांच्या पाण्यांतून देणें, अगर नुस्ता थोडासा ओंवा ऊन पाण्याबरोबर द्यावा. शूलाचा जोर फार असल्यास पेनकिलर संध्येचे पळीभर, तोळा दोन तोळे थंड पाण्यांतून देणें, अगर क्लोरोडाईनचे दहा थेंब साखरेंतून द्यावे.

धुपणी:—कित्येकदां योनिमार्गांतून पांढऱ्या रंगाचा स्राव होतो, व हा स्राव जननेंद्रियाच्या बाहेरच्या बाजूस लागून त्यांवर बारीक पुरळ उठतो व खाज सुटते.

उपायः—हा स्राव बंद करण्यासाठीं बाह्य व आंतर असे दोन उपाय योजले पाहिजेत. बाह्य उपाय ह्मणजे योनिमार्ग पिचकारीनें स्तंभक औषधांच्या पाण्यानें धुतला पाहिजे. यासाठीं बाभूळ, बकुळ, आंबा, वड, खैर, जांभूळ, यांचा वर लालास्रावाच्या विकारांत सांगितल्याप्रमाणें काढा करून त्यांत तुरटी व कात यांचें चूर्ण टाकून त्याची कोमट अशी योनिमार्गांत हळुहळू पिचकारी मारावी, किंवा मायफळें १ तोळा अर्धवट कुटून १ शेर पाण्यांत घालून त्यांचा काढा करावा व तो तुरटी व काताचें चूर्ण टाकून त्याची पिचकारी द्यावी. तसेंच याच काढ्यांत कापसाचा गोळा भिजवून तो योनिमार्गांत ठेवावा, किंवा तुरटी, कात, मायफळ यांचें थोडेंसें चूर्ण कापसाच्या बोळ्याला लावून तो बोळा ठेवावा. आंतर उपाय ह्मणजे लोहभस्म १ गुंज लोण्यांतून किंवा तूपसाखरेंतून देतात. मंडूर १ गुंज ताकाच्या अनुपानांतून देतात. फलघृत सकाळसंध्याकाळ अर्धाअर्धा तोळा देतात. गोखरूपाक, कोहळेपाक, मुसळीपाक हेहि बरे पडतात. संभोग अगदीं वर्ज्य करावा. चहा, दारू पिऊं नये.

अन्न पौष्टिक असून पचनीय असावें. मोकळ्या हवेंत फिरावें. इतक्यानें गुण न वाटल्यास डॉक्टरची सल्ला घेऊन त्याप्रमाणें चालावें.

मूत्रावरोधः—कित्येकदां गर्भाशयाच्या स्थानभ्रष्टतेमुळें हा विकार जाणवतो.

उपाय—पळसाचीं फुलें वाफवून तीं ओटीपोटावर बांधावीं. सागाची बी तांदुळज्याच्या रसांत उगाळून द्यावी. कांकडीच्या बिया तांदुळांच्या धुवणांतून द्याव्या. बाईला साधारण ऊन पाण्यांत बसवावें. किंवा पुनर्नव्याच्या व गोखरूंच्या काढ्यांत बसवावें. इतक्यानें गुण न वाटल्यास अनुभवी सुईणीकडून मूत्रशलाकेनें लघवी करून घेणें.

उन्हाळेः—यांत लघवीला वरचेवर जावें लागतें. गर्भाशयाचा मूत्राशयावर दाब पडल्यानें असा प्रकार होऊं शकतो. या वेळीं डॉक्टरची सल्ला घेणें बरें.

हृदयाचें धडधडणेंः—हा विकार विशेषतः अशक्त प्रकृतीच्या, नाजूक व उन्माद (हिस्टीरिआ) प्रकृतीच्या स्त्रियांनां होत असतो. व तो अकस्मात् रात्रीं किंवा केव्हांहि होतो.

उपायः—कोठा साफ ठेवावा. रक्त शुद्ध राहील असें करावें. यासाठीं पाचक व पौष्टिक असें अन्न द्यावें. लोहभस्म किंवा मंडूर १ गुंज तूपसाखरेंतून द्यावें. जेथें गर्दी असेल, फार उकाडा होत असेल, नाच, तमाशे, गडबड वगैरे असेल तर त्यापासून दूर रहावें. जेणेंकरून मन शांत राहील व मनाचा क्षोभ होणार नाहीं असें वागावें. छातीवर बेलाडोनाचें पलिस्तर लावून घ्यावें, किंवा धुतऱ्याच्या पाल्याचा लेप द्यावा.

डोकें दुखणेंः—गरोदरपणाच्या पहिल्या कांहीं महिन्यांत हा विकार उद्भवतो. डोकें व तोंड यांत वेदना होतात.

उपायः—कायाकुटीचें तेल डोक्याला लावतात. सूतशेखराचे १०–२० वळसे डाळिंबाच्या लेहांतून देतात. प्रकृति अशक्त असल्यास बलवर्धक उपाय केले पाहिजेत. बदामाची खीर द्यावी. कॅफीन सायट्रस अर्धी गुंज साखरेंतून देतात ह्मणजे डोकें रहातें.

मज्जाविकारजन्य वेदना व दंतशूलः—शरीराच्या कोणत्याहि भागीं शूल होतो. कित्येकदां तोंडाच्या एका बाजूस तर कधीं डाव्या स्तनाच्या खालीं वेदना होतात. कधीं पाय व पोटऱ्या दुखतात. परंतु त्या सर्वांत विशेषेंकरून दंतशूल होतो.

उपायः—सामान्य उपाय ह्मणजे त्या त्या ठिकाणीं शेक करावा; किंवा कापराचें अगर क्लोरोफॉर्मचें मलम लावावें. पोटांत पोटॅशियम् ब्रोमाईड द्यावें. दांत दुखत असल्यास दाढेंत कापूर, हिंग, चिरफळ हीं धरावींत. दांत पोकळ असल्यास त्यांत क्रिआझोट किंवा अक्कलकाढ्याचा अर्क कापसाला लावून घालावा.

कावीळः—गरोदरपणांत कित्येक स्त्रियांनां हा विकार कमीजास्त प्रमाणानें होतो. यांत अग्निमांद्यादि यकृत् विकारांचीं चिन्हें दिसून येतात.

उपायः—यांत शुद्ध नवसागर ५ गुंजा, विलायती मीठ १ तोळा सुंठीच्या काढ्यांतून देणें. एरंडाच्या कोंवळया पानांचा रस १ तोळा, खडीसाखर पाव तोळा दुधांतून देणें, किंवा कुटकीचें चूर्ण २ मासे थोड्याशा साखरेंतून देणें.

निद्रानाशः—कित्येक स्त्रियांस झोंप लागत नाहीं, त्यामुळें फार त्रास होतो. कित्येकींस झोंप नसल्यानें फारसा त्रास होत नाहीं. हा विकार बाळंत झाल्यावर आपोआप नाहींसा होतो.

उपायः—यांत निजतांना पेलाभर थंड पाणी प्याल्यानें झोंप येते, असें कित्येकांचें ह्मणणें आहे. कित्येक अफू देतात, पण त्यापासून फायदा होतोच असें नाहीं. भांगेचें तूप पायांस व डोक्यास चोळल्यानें किंवा जायफळ तुपांत उगाळून डोक्यास चोळल्यानें कित्येकदां झोंप येते.

पायांवर सूज येणेंः—गर्भाशयाचा दाब आंतील मोठ्या शिरांवर पडल्यानें रुधिराभिसरणाला अडथळा येऊन हा विकार होतो.

उपायः—चालण्याफिरण्याची किंवा फार वेळ उभें राहण्याची मेहनत घेऊं नये. बराच वेळ पडून रहावें. कोठा साफ ठेवावा. गरम मोजे पायांत घालावे. पुनर्नवेची मुळी उगाळून तिचा लेप सुजेवर द्यावा.

तोंडावरची सूज—ही सूज पायांवरच्या सुजेहून जास्त भयंकर असते. यांत आंकडी येण्याचा संभव असतो.

उपायः—या विकारांत लघवींतून ॲल्ब्युमीन नांवाचा पदार्थ जात असतो, ह्मणून लघवी तपासून घ्यावी. अशा वेळीं सौम्य रेचकें द्यावींत. पुनर्नवादि क्वाथ द्यावा. शेतवड व बडीशोप पाण्यांत उकळून त्याचा वाफारा द्यावा. ह्मणजे घाम निघून सूज कमी होते. अन्न देणें तें दूध, साबुदाणा, आरारोट वगैरे सारखें हलकें द्यावें. अशक्तता विशेष दिसल्यास लोहाचीं औषधें देतात. आंकडी येण्याचा संभव दिसूं लागल्यास कडक रेचक द्यावें. वातविध्वंस मात्रा किंवा वातराक्षस पुदिन्याच्या व विड्याच्या पानांच्या रसांतून द्यावी. मानेवर मोहरीचें पलिस्तर घालावें. इतक्यानें गुण वाटत नसल्यास डॉक्टरची सल्ला घेणें बरें.

गर्भपातः—हा गर्भारपणांत केव्हांहि होऊं शकतो. पण तिसऱ्या महिन्यापूर्वी व तिसऱ्या महिन्यांत तो होण्याचा जास्त संभव असतो. त्यानंतरचा ह्मणजे तिसऱ्या महिन्यापासून सहा महिन्यापर्यंतचा गर्भपात जास्त भयावह असतो. गर्भपात हा मधल्या वेळेपेक्षां प्रत्येक महिन्यास विटाळाची पाळी असते त्या वेळीं होण्याचा जास्त संभव असतो. खालच्या दर्जाच्या स्त्रियांपेक्षां वरच्या दर्जाच्या स्त्रियांत याचें प्रमाण जास्त असतें. यांत स्त्रियांची प्रकृति बिघडली जाते, व रक्तस्राव होऊन जीविताची हानिहि होते.

उपायः—स्वस्थता व स्थिरता हा यांत एक मोठा उपाय आहे. ह्मणून गर्भारपणांत रक्तस्राव होतोसा वाटल्यास गर्भिणीला स्वस्थ निजवून ठेवावी. तिचें मन शांत ठेवावें. उत्तेजक पदार्थ वर्ज्य करावेत. रक्तस्राव बंद होण्यासाठीं ओटीपोटावर बर्फ ठेवावा. पूर्वी गर्भपात झाला असल्यास पुनः ती वेळ येतांच तो होऊं नये यासाठीं तिनें निजून राहावें. श्रम करूं नयेत. व ती वेळ टळेपर्यंत तसेच दिवस काढावेत. पुरुषसमागम, कडक रेचकें घेणें, गाडीचा किंवा समुद्रप्रवास, जड पदार्थ उचलणें, वगैरेंमुळें गर्भपात होण्याचा संभव असतो. ह्मणून या गोष्टी अवश्य टाळाव्यात. साधें, हलकें व पौष्टिक अन्न घ्यावें. वजनानें हलकीं अशीं वस्त्रें नेसावींत, तंग कपडे घालूं नयेत.

रक्तस्राव फार होऊं लागला व पोटांत कळा येऊं लागल्या ह्मणजे बहुतकरून गर्भपात झाल्याशिवाय रहात नाहीं. अशा वेळीं सूतिकावैद्याची सल्ला घेणें बरें.

रक्तनाशः—गर्भावस्थेंत स्वाभाविकपणें रक्तांतील लाल कणांचें प्रमाण वाढतें. परंतु कित्येकदां अग्निमांद्य, वाईट प्रकारचें अन्न, कुजके दांत, मलावरोध, शुद्ध हवेचा अभाव वगैरे कारणांनीं उलट परिणाम होऊन रक्तनाश होतो. कित्येकदां रक्त पाण्यासारखें अगदीं पातळ होतें, व नाळ-गुदांतील रोगाप्रमाणें पायावर व बाह्यजननमार्गावर सूज येते. या वेळीं सूज्ञ वैद्याची सल्ला घेणें बरें. रक्तनाशाची हयगय केल्यास पुढें वाईट परिणाम होण्याचा संभव असतो.

योनिकंडूः—हा विकार मधुमेह, धुपणी किंवा त्यासारखा योनिस्राव, त्वग्जंतु वगैरे कारणांनीं बहुधा होत असतो. यामुळें गर्भिणीला फार त्रास होतो.

उपायः—यांत कारणांप्रमाणें उपाय झाले पाहिजेत. पहिली गोष्ट ह्मणजे जननेंद्रियाच्या स्वच्छतेकडे लक्ष्य दिलें पाहिजे. जर दाहक अशा योनिस्रावानें कंडू सुटत असेल तर पहिल्यानें तो भाग गरम पाण्यांत टांकण-खार टाकून त्या पाण्यानें दिवसांतून २–३ वेळां धुवावा व कंडूचें शमन व्हावें यासाठीं जस्ताचें मलम, रेझीनाल, तूप यांपैकीं एखाद्याचा लेप द्यावा. जरुरीप्रमाणें वैद्याची सल्ला घ्यावी.

प्रकरण सहावें.

गरोदरपणांतील वागणूक.

सगर्भावस्था प्राप्त झाली असतां कित्येक स्त्रिया नऊ महिनेपर्यंत आपली सुटका केव्हां आणि कशी होईल या काळजींत असतात. खरें पाहिल्यास गर्भारपण हा कांहीं रोग नाहीं. ती एक स्वाभाविक स्थिति आहे. बहुतकरून प्रसूति कांहीं अडथळा न येतां आपोआप सुलभपणें होतहि असते. त्यासाठीं उगाच काळजी काढीत रहाणें व्यर्थ आहे. उलट अशी काळजी काढण्यानें मात्र नुकसान होण्याचा संभव असतो. ह्मणून गर्भिणीनें गर्भाच्या पोषणास व वाढीस हरकत येऊं नये, व त्याला कोण-त्याहि प्रकारची इजा होऊं नये, आणि स्वतः आपलेंहि आरोग्य चांगलें

राहून कष्टप्रसूति किंवा गर्भपात होऊं नये यासाठीं अन्न, हवा, व्यायाम, स्वच्छता, मनःस्वास्थ्य, वस्त्रप्रावरण, विश्रांति, पुरुषसमागम वगैरे बाबतींत फार काळजी घेतली पाहिजे.

अन्नः—अन्न खाणें तें हलकें, साधें, पौष्टिक व पचनीय असून रोजच्या सवयीचें असावें. पचावयाला जड असें किंवा फार स्निग्ध व फार खमंग असें तें नसावें. हा अन्नासंबंधाचा मुख्य नियम गर्भिणी स्त्रियांनीं अवश्य लक्ष्यांत बाळगला पाहिजे. ‘ गर्भारपणांत दोन घास जास्त जातील तितकें चांगलें,’ अशी पुष्कळ स्त्रियांची समजूत असते, पण ती अगदीं चुकीची आहे. कारण त्यापासून अजीर्ण, अशक्तता, छातींत जळजळणें, अग्निमांद्य वगैरे विकार उत्पन्न होतात, किंवा अंगांत रक्त वाढून त्यामुळें गर्भिणीला व गर्भाला बहुतकरून अहित झाल्याशिवाय रहात नाहीं. गर्भारपणाच्या पहिल्या कांहीं महिन्यांत प्रातःकाळीं वांति, मळमळ, उम्हासे वगैरे अस्वस्थता उत्पन्न होत असल्यानें हलकें, साधें, पाचक व पथ्यकर असें अन्न सेवन करणें हितावह होतें. मनाला किळस किंवा शिसारी उत्पन्न होईल असे पदार्थ गर्भिणीनें वर्ज्य करावेत. गर्भारपणाच्या पुढील महिन्यांत पोटांतील वरीलसारखी अस्वस्थता नाहींशी होते, व भूकहि थोडी जास्त लागते. परंतु या काळांत गर्भिणीला मेहनतीचीं कामें करावयाचीं नसल्यानें तिच्या शक्तीचा व्यय कमी होतो.तथापि रोजच्या दोन वेळच्या अन्नानें तिची क्षुधाशांति होत नसल्यास तिनें दोन वेळां ऐवजीं तीन वेळां खाण्याचें करावें. पण एकाच वेळीं सपाटून हात मारणें तिला कधींहि हितकर नसतें. आर्यवैद्यकांत गर्भिणीच्या आहारासंबंधानें जी माहिती दिली आहे ती अशीः—

गर्भिणी प्रथमद्वितीयमासेषु षष्ठिकां पयसा भोजयेत् ।
चतुर्थे दध्ना पंचमे पयसा षष्ठे सर्पिषेत्येके ॥

भावार्थः—पहिल्या व दुसऱ्या महिन्यांत गर्भिणीला साठ्या साळीचें अन्न दुधाबरोबर द्यावें. कित्येकांच्या मतें चवथ्या महिन्यांत दह्याशीं, पांचव्या महिन्यांत दुधाशीं व सहाव्या महिन्यांत तुपाशीं साठ्या तांदुळांचें अन्न द्यावें असें आहे.

चतुर्थे पयो नवनीत संतुष्टमहारयेत् ।

भावार्थः—चवथ्या महिन्यांत दूध, लोणी हे पदार्थ अन्नांत असावेत असेंहि एक मत आहे, व पांचव्या महिन्यांत दूध, तूप मिश्रित अन्न द्यावें असेंहि मत आहे.

अन्नासंबंधानें सर्वांस एकच नियम घालून देतां येणें शक्य नाहीं. कारण निरनिराळ्या लोकांत रोज खाण्यांत येणारें अन्न निरनिराळें असतें. शिवाय सर्वांसच साठीसाळ व दूध मिळणें शक्य नसतें. ह्मणून प्रत्येकानें आपल्या रोजच्या आहाराप्रमाणें खाण्याचा बेत ठेवावा. पण एवढी गोष्ट लक्ष्यांत ठेवावी कीं, त्यांतल्या त्यांत जुने तांदूळ, दूध, वगैरेसारखे पदार्थ विशेषेंकरून अन्नांत असावेत. मितप्रमाणानें भाजीपाला व निरनिराळी फळफळावळ हीं गर्भिणीला खाण्यास हरकत नाहीं. पण वेळूचे कोंब, अननस, जड व पित्तकर पदार्थ तिनें न खाणें बरें. तसेंच मसालेदार पक्वान्नें, व तिखट पदार्थ, लोणचीं, मेथकुटें, चटण्या, भजीं, चिवडा, कडबोळीं, लसूण, हिंग, दालचिनी, उंसाचा रस, आंबट पदार्थ, खोबरें वगैरे पदार्थ तिनें फार खाऊं नयेत. फार कढत किंवा फार थंडगार असें दूध किंवा पाणी पिऊं नये. प्रत्येकीनें आपल्या संवयीप्रमाणें हे पदार्थ साधारण ऊन किंवा थंड प्यावे. वांति किंवा उमासे होत असल्यास बर्फयुक्त पाणी देतात, त्यास हरकत नाहीं. रोगानुरूप जे उपाय करण्यांत येतात, त्यांसंबंधाचा येथें प्रश्न नाहीं. गर्भारपणाच्या अखेरच्या महिन्यांत अंजीर, मोसंबी, काळीं द्राक्षें वगैरे फळें हितकर असतात. त्यांचा सौम्य सारकाऐवजीं उपयोग होतो. कित्येकीं-मध्यें या वेळीं मलावरोधाचें जें कारण असतें तें यांच्या सेवनानें नाहींसें होण्यास ठीक पडतें. गर्भिणीनें नियमित वेळीं जेवावें. अवेळीं खाणें व उपोषणें करणें हीं तिला वाईट आहेत. मंगळागौरी, हरताळकेसारखीं कडकडीत व्रतें व उपवास यांचा गर्भिणीवर फार अनिष्ट परिणाम होतो. शिळें, आंबलेलें, रुक्ष, मलीन, कच्चें, करपलेलें, पाणी सुटलेलें असें अन्न तिनें खाऊं नये. अपाय होणार नाहीं, अशा खाद्य पदार्थांवर जर गर्भिणीचें मन गेलें तर ते तिला द्यावेत. परंतु भलभलतेच पदार्थ तिला खावेसे

वाटलें व त्यांनीं तिला कांहीं विकृति होण्याचा संभव वाटला तर ते तिला देऊं नयेत. अशा वेळीं गर्भिणीनें आपल्या इच्छेस आळा घालावा, व आपलें मन दुसऱ्या कशावर तरी गुंतवावें. ज्यांना विडा खाण्याची संवय असेल त्यांनीं सुपारी, कात, चुना हीं फारच कमी प्रमाणानें घालून खावींत. ज्यांची आंबट पदार्थावर फार इच्छा जाते, त्यांनीं विड्यांत फारसा चुना खाऊं नये. तात्पर्य, गर्भिणीनें मितप्रमाणानें सहज पचेल असें साधें पण पौष्टिक असें अन्न खावें. रात्रीं दोन घास कमी खावेत. दारू, तंबाखु, भांग, गांजा, अफू वगैरे उत्तेजक व मादक पदार्थांचें तिनें मुळींच सेवन करूं नये. चहा, कॉफी यांचें कारणपरत्वें मितसेवन करावें. तिनें मलमूत्रादिकांच्या वेगांचें धारण करूं नये, व ते न होतां उगाच कुंथत बसूं नये.

हवाः—जेथें शुद्ध मुबलक हवा खेळत असून उजेड असेल अशा कोरड्या जागीं गर्भिणीनें रहावें. दमट, ओलसर किंवा कोंदट जागीं तिनें राहूं नये. सोसाट्याचा वारा सुटला असतां किंवा फार थंडी पडली असतां अगर पाऊस पडत असतां अथवा हवेंत फरक झाला असतां त्या वेळीं तिनें बाहेर जाऊं नये. तसेंच नाटकें, तमाशे,जत्रा वगैरे गर्दीच्या ठिकाणीं तिनें जाऊं नये. गर्भिणीनें आपल्या खोलीच्या खिडक्या व दरवाजे अगदीं बंद करून निजूं नये. कारण त्यापासून हवा दूषित होते, व त्यामुळें तिला स्वस्थपणें झोंप लागत नाहीं, व शरीरहि कमजोर होतें. ह्मणून आपल्या अंगावर वारा न येतां खोलींत हवा नीटपणें खेळेल अशा रीतीनें तिनें निजावें. ह्मणजे वरील अपकार न होतां तिचें आरोग्य चांगलें राहण्यास ठीक पडेल.

व्यायामः—सगर्भावस्थेंत गर्भिणी स्त्रियांनीं दुखणेकऱ्यासारखें वागूं नये. खोलीचे दरवाजे बंद करून व कोंडून न बसतां जितका वेळ मोकळ्या हवेंत जाईल तितका घालवावा. घरांतील सोप्यावर किंवा गच्चीवर बसावें. घरांतील नेहमींचीं पण विशेष श्रम न पडेल अशीं कामें तिनें जरूर करावींत. अगदींच बसून राहूं नये. कारण बसून राहिल्यानें अपचन होतें, शौचाला साफ होत नाहीं, पोटांत शूल होतो, वायूनें पोट फुगतें, व त्यामुळें एरव्हीं व बाळंत होतांना त्रास होतो. शरीराला फार मेहनत पडेल अशींहि कामें

तिनें करूं नयेत. उदाहरणार्थ:—दळणें, कांडणें, धांवणें, जिन्यावरून चढउतर करणें, विहिरींतून पाणी काढणें, कंबरेवर किंवा हातानें धरून इंड्यांचेहंडे पाणी किंवा जड ओझीं नेणें, जोरानें चालणें, उड्या मारणें, फुगड्या घालणें, हुतुतु, नाचण्याउडण्याचे खेळ खेळणें, झाडावर किंवा डोंगरावर चढणें, मोठ्यानें ओरडून बोलणें किंवा हंसणें हीं तिनें करूं नयेत. मोकळ्या हवेंत सावकाशपणें फिरावयास जावें. पण फार दमून जाईपर्यंत तिनें फिरूं नये. ज्यांनां फिरण्याचा कंटाळा येत असेल त्यांनीं अनुकूल असल्यास गाडींतून थोडेंसें मोकळ्या हवेंत फिरावयास जाण्यास हरकत नाहीं. मात्र गाडीच्या चाकांनां रबर लावलेला असून ज्या रस्त्यांतून जावयाचें तो रस्ता उंच सखल नसावा. गाडीहि सावकाश चालवावी. आपल्या वैद्यकांतगर्भिणीनें गाडीचा प्रवास करूं नये असें जें ह्मटलें आहे, त्याचें कारण पूर्वीच्या गाड्या चांगल्या नसून त्यांच्या चाकांस रबर नसत. रस्ता दगडाळ असून भरधांव गेल्यानें धक्के बसून गर्भावर परिणाम होई. ह्मणून गाडीचा प्रवास गर्भिणीला अयोग्य मानला आहे. पहिल्या चार महिन्यांत मळमळ, वांति होत असल्यानें बोटीचाहि प्रवास तिला बरा नाहीं. गर्भारपणाचे शेवटचे महिन्यांत आळस जास्त येतो, व फिरावयास जाण्याचा कंटाळा येतो. त्या वेळीं उघड्या गाडींतून थोडें फिरावयास जाणें बरें. घोड्यावर बसणें हेंहि तिनें वर्ज्य करावें. विशेष मेहनतीचा व त्रासदायक प्रवास तिनें करूं नये. विशेषतः सातव्या महिन्यानंतर रेल्वेंतून किंवा बोटींतून तिला प्रवास करूं देऊं नये. गाडीघोड्यांचे किंवा कारखान्यांतील घणांचे अगर तोफांचे कानांला बधिर करून सोडणारे आवाज गर्भिणीला ऐकूं न येतील अशा शांत जागीं तिनें रहावें. गर्भिणीनें किती व्यायाम करावा याचा नियम घालून देणें कठीण आहे. कारण तिची नेहमींची काम करण्याची संवय, ताकद व प्रकृतीचें मान यांवर या गोष्टी अवलंबून रहातात. ह्मणून प्रत्येक गर्भिणीनें आपली ताकद व प्रकृतीचें मान पाहून थकवा न वाटेल इतक्या बेतानें फिरण्यासवरण्याचा व लहानसहान कामें करण्याचा सोसेल इतका व्यायाम अवश्य करावा. दर

महिन्याला ती गरोदर नसतां ज्या वेळीं विटाळशी होत असेल त्या वेळीं गर्भारपणांत गर्भपात होण्याचा संभव असतो; ह्मणून ते दिवस टिपून ठेवून अशा वेळीं तिनें श्रम न करितां स्वस्थ पडून राहिलें पाहिजे. त्यांतहि तिसऱ्या व सातव्या महिन्यांत गर्भपात होण्याचा अधिक संभव असल्यामुळें त्या वेळीं तर तिनें श्रम न करितां जरूर स्वस्थ पडून रहावें.

स्वच्छताः—गर्भिणीनें आपलें शरीर, कपडेलत्ते, आंथरूणपांघरूण, अन्नपाणी, जेवणाचीं भांडींकुंडीं, रहाण्याची जागा, वगैरे बाबतींत फार स्वच्छता ठेवली पाहिजे. त्यांतहि तिनें आपलें शरीर कधींहि मलिन ठेवूं नये. रोज आपल्या संवयीप्रमाणें थंड किंवा साधारण गरम पाण्याचें स्नान करावें. सर्वांग टुवालानें किंवा स्पंजानें चांगलें घासून स्वच्छ करावें. अंगाला मळ राहूं देऊं नये.बाह्य जननेंद्रियें स्वच्छ ठेवण्याची विशेष खबरदारी घ्यावी. ज्या स्नानानें मनाला धक्का बसतो,–उदाहरणार्थ,सोमवतीच्या दिवशीं समुद्र-स्नानास जाऊन पाण्यांत एकदम बुडी मारणें,किंवा तीर्थावर जाऊन तीर्थगंगेंत बुडी मारणें,–अशा प्रकारचें स्नान तिनें करूं नये. अतिशय गार किंवा कढत पाण्यानें स्नान करणें तिला बरें नाहीं. स्नानानंतर ओल्यानेंच फार वेळ रहाणें तिला हितकर नसतें. स्नान केल्यावर वारा लागूं न देतां लगेच आंग पुसून घ्यावें, व आंगावर वस्त्रें घ्यावींत. स्नानगृहांत साबू लावीत तिनें फार वेळ राहूं नये. तिचीं अंगांत घालण्याचीं व नेसण्याचीं वस्त्रें स्वच्छ, ढिलीं व वजनानें हलकीं असावींत. गर्भिणीनें शुभ्र वस्त्रें परिधान करावींत, असें आर्यवैद्यकांत ह्मटलें आहे. वस्त्रें शुभ्र असलीं ह्मणजे त्यांनां मळ लागलेला दिसण्यांत येतो, व स्वच्छ ठेवण्यास ठीक पडतें. शिवाय शुभ्र वस्त्रांनां रोगजंतुहि घाबरतात.त्याचप्रमाणें आंथरूण,पांघरूण स्वच्छ असावें. तिचीं वस्त्रें मलिन व घामट असणें कधींहि बरें नाहीं. अन्न तयार करतांना व केल्यावर त्याच्या स्वच्छतेसंबंधानें व ज्या भांड्यांतून ती खातपीत असेल त्या भांड्यांच्या स्वच्छतेसंबंधानें फार काळजी घेतली पाहिजे. तसेंच ती ज्या जागेंत रहात असेल, ती जागा स्वच्छ व रमणीय असावी. एकंदरींत

वरील व इतर प्रत्येक बाबतींत स्वच्छतेसंबंधानें खबरदारी घेतली असतां, त्यापासून आरोग्य प्राप्त झाल्याशिवाय रहात नाहीं. स्वच्छतेनें मनाला आनंद रहातो.

वस्त्रप्रावरण:--तिच्या वस्त्रप्रावरणाच्या स्वच्छतेसंबंधानें वर सांगितलेंच आहे. गर्भिणीचीं वस्त्रें वजनानें हलकीं असून कोरडीं व उबदार असावींत. ऋतुमानाप्रमाणें व हवेच्या फेरफाराप्रमाणें तिच्या वापरण्याच्या कपड्यांत फेरबदल करावा. गर्भाच्या वाढीस व्यत्यय येणार नाहीं, अशा रीतीचे तिचे कपडे सैल असावेत. लुगडें नेसणें तें सैल नेसावें. कमरेला करकोचा पडून ती कुजेपर्यंत घट्ट नेसण्याची जी कित्येक बायकांस संवय आहे, ती केव्हांहि झाली तरी वाईटच आहे. यापासून गर्भावर दाब पडून त्याच्या वाढीस हरकत येते; व तो पडण्याची फार भीति असते. तसेंच तंगचोळया किंवा पोलके अगर हाफ जाकिटें घालणें हेंहि बरें नाहीं. यापासून फुप्फुसें दबलीं जाऊन मोकळेपणीं श्वासोच्छ्वास घेण्यास व शरीराची हालचाल करण्यास फार अडचण पडते, पाठीला काळा कंगोरा पडतो. त्यामुळें खरूज व गजकर्णाच्या किडीस त्या ठिकाणीं जागा मिळते. शिवाय स्तनाग्रें दबलीं जाऊन चपटीं होतात व त्यामुळें पुढें भावी बालकास दूध पिण्यास पंचाईत पडते. कित्येक पहिलटकरणी स्त्रिया लाजेनें आपली सगर्भावस्था दुसऱ्यांस कळूं नये यासाठीं आपलीं वस्त्रें फार आंवळून आंवळून गच्च नेसतात. परंतु यामुळें त्या आपले स्वतःचें व गर्भाचें फार नुकसान करून घेतात. अशा प्रकारचें वेड त्यांच्या डोक्यांतून काढून टाकण्याबद्दल घरांतील माणसांनीं खबरदारी घेणें फार अगत्याचें आहे. तात्पर्य, गर्भिणीनें घट्ट व तंग कपडे वापरणें कधींहि बरें नाहीं. विशेष त्रास न होतां निर्धोकपणें लवकर सुटका होण्याला जे उपाय आहेत त्यांतील तंग व घट्ट कपडे न वापरणें हा एक होय.

मन:स्वास्थ्य:—गर्भिणीचें मन नेहमीं संतुष्ट व आनंदी असावें. ज्या गोष्टींनीं मनास त्रास होईल, त्या गोष्टी तिनें वर्ज्य कराव्यात. मलिन, किळस उत्पन्न करणारे, दुर्गंधि, घाणेरडे वगैरे ज्या ज्या पदार्थांपासून

डोळयांस सुख होत नाहीं, ते तिनें पाहूं नयेत. तसेंच ज्या गोष्टींपासून मनास उद्वेग होईल, अशा गोष्टी तिनें ऐकूं नयेत. दुःखपर्यवसायी नाटकें, चिंता उत्पन्न करणारीं कारणें, मनाला भीति उत्पन्न होईल अशा गोष्टी व पुस्तकें, युद्धांतील घायाळांचीं वर्णनें, क्रूर व भयंकर जनावरांच्या शिकारीचीं वर्णनें, हीं तिनें अगदीं वाचूं नयेत. सगर्भावस्थेंत मनाचें रंजन होईल अशा बोधपर कथा वाचाव्या व ऐकाव्या. तंटेभांडणांपासून तिनें अलिप्त रहावें. क्रोध, शोक, भय, चिंता, अत्यानंद, विरह वगैरे मनोविकारांनीं मन क्षुब्ध होतें, व त्यामुळें कधींकधीं स्वतःच्या शरीरास व गर्भास धक्का पोंचून निरनिराळया व्याधि व गर्भपात होण्याचा संभव असतो. ह्मणून गर्भिणीनें अशा मनोवेगांचा निग्रह करावा. तिला ज्या ठिकाणीं जाण्यास भीति वाटत असेल अशा जागीं तिनें जाऊं नये. स्मशान, शून्यगृह, एकांत असें देवालय वगैरे ठिकाणीं तिनें जाऊं नये. तिच्या मनोविकारांनीं गर्भाला व्यंगत्व प्राप्त होतें व कावीळ, अतिसार, अतिमूत्र वगैरे अनेक रोग उत्पन्न होतात. गर्भिणीनें आपली सुटका बरोबर होईल किंवा नाहीं, याचे विचारांत राहून चिंता काढीत राहूं नये. गर्भारपण ह्मणजे दुखणें असें तिनें मानूं नये. उलट तिनें आपल्या मनाला धीर द्यावा. चिंतातुर राहिल्यानें रोगाला कारण होतें, हें तिनें विसरूं नये. गर्भिणीच्या मनाचा परिणाम गर्भावर किती वाईट घडतो याचीं अनेक उदाहरणें सांगतां येतील. यापासून कधीं मुलांचे कांहीं अवयव वांकडेतिकडे होतात, कधीं त्वचेवर डाग पडतात, कधीं मेंदूच बिघडलेला असतो. आपले सुश्रुतकार ह्मणतात—गर्भिणीचा जो जो अवयव पीडला जातो, तो तो तिच्या गर्भाचा अवयव विकृत होतो. तात्पर्य, गर्भिणीचें मन उद्विग्न असतां कामा नये. त्यापासून गर्भावर अनिष्ट परिणाम झाल्याशिवाय रहात नाहीं. कांहीं दिवसांपूर्वीं एक नवीन जन्मलेलें मूल आमच्या पाहण्यांत आलें. तें हातापायांनीं पंगू असून पाठीचा कणा व डोकें यांनीं कृश होतें. त्याच्या आईच्या सगर्भावस्थेंतील माहिती घेतां असें कळून आलें कीं, ती गरोदर असतां तिचे वडील तुरुंगांत होते, व त्याच चिंतेंत ती आठव्या

महिन्याचे अखेरीस बाळंत झाली. हें मूल जन्मल्यापासून अठरा दिवसांनीं मरण पावलें.

गर्भिणीशीं तिच्या घरांतील माणसांचें वर्तनः—सगर्भावस्थेंत स्त्रियांच्या स्वभावांत पुष्कळदां पालट होत असतो. ह्मणून तो लक्ष्यांत ठेवून घरांतील माणसांनीं (नवरा, सासुसासरे, जावा–नणंदा, चाकरनोकर वगैरे) तिचें मन न दुखेल अशा रीतीनें तिच्याशीं वागावें. तिला अकस्मात् अतिशय दुःखाची, किंवा अतिशय आनंदाची गोष्ट कळवूं नये. तसेंच तिला तूं अमुकच करितेस ह्मणून मन दुखेल असें बोलूं नये; जेणेंकरून ती आनंदी व शांत राहील अशी तिची तजवीज ठेवावी. तिच्यासमोर अमुक स्त्री बाळंत होतांना मेली, अमुक स्त्रीला खवस लागला, वगैरे भीत्युत्पादक गोष्टी करूं नयेत. उलट तिला धीर द्यावा. तिच्या नजरेसमोर भयंकर तऱ्हेचे देखावे, व किळस उत्पन्न करणारे पदार्थ न येतील अशी व्यवस्था ठेवावी. तसेंच तिला जे विकार उत्पन्न होतील, त्यांची उत्तम वैद्याकरवीं योग्य चिकित्सा करवावी. तिला तीव्र रेचकें व वामक औषधें देऊं नयेत. तिला व तिच्या गर्भाला पुढें विकार होऊं नये, यासाठीं एखाद्या भोंदू वैद्याचे नादीं लागून तीक्ष्ण, उष्ण व भलतींसलतीं औषधें देऊं नयेत. दांत दुखतो ह्मणून उपटून घेऊं नये. जो उपाय करणें असेल तो सुज्ञ वैद्याकरवीं करवून घ्यावा.

विश्रांतिः—नेहमींपेक्षां गर्भारपणांत थोडी जास्त विश्रांति लागत असते; आणि त्यांतहि तिच्या स्वभावांत पालट झाल्यानें तिचें मन जें अस्वस्थ होतें, त्यास शांत करण्यासाठीं विश्रांतीची अत्यंत जरूरी असते. गर्भारपणांत तिनें कमींतकमी आठ तास तरी झोंप घ्यावी, व जसजसे महिने जास्त चढत जाऊन प्रसूतिकाल जवळ येऊं लागतो तसतशी तिनें दुपारचीहि झोंप अवश्य घ्यावी. यावरून गर्भिणीनें झोंपेंतच वेळ घालवावा असें मात्र कोणी समजूं नये. प्रत्येक बाबतींत नेमस्तपणा हा राखलाच पाहिजे. ज्या स्त्रिया रात्रंदिवस झोंपेंतच वेळ घालवितात, त्यांची प्रकृति अशक्त व रोगी होते, हें त्यांनीं विसरूं नये. दिवसा तिनें घराच्या सोप्यावर

किंवा गच्चीवर अथवा दिवाणखान्यांत आपल्याला सुख होईल, अशा रीतीनें बसावें. उकीडवें किंवा वेडेंवांकडें तिनें बसूं नये.

पुरुषसमागमः—गर्भारपणांत स्त्रियांनीं पुरुषसमागमापासून अलिप्त राहिलें पाहिजे. कारण त्यामुळें पुष्कळदां गर्भपात होण्याचा संभव असतो. कदाचित् गर्भपात झाला नाहीं तर गर्भाचें पोषण कमी होऊन तो निर्बल व कृश निपजतो. पुढें अशा अशक्त स्थितींत त्यास अस्थिवक्रता, आंचके वगैरे अनेक रोग सहज होऊं शकतात. ह्मणून सगर्भावस्थेंत तिनें स्वतःच्या व भावी बालकाच्या कल्याणासाठीं पुरुषसमागमापासून अलिप्त राहणें अत्यंत जरूरीचें आहे. याबद्दल आपल्या धर्मशास्त्रांत व वैद्यशास्त्रांत गर्भिणीनें समागमापासून दूर रहाण्याबद्दल स्पष्ट सांगितलें आहे. पूर्वींचीं माणसें धडधाकट व निरोगी असत, याचीं जीं कारणें असत त्यांतील एक मुख्य ह्मणजे, स्त्रीपुरुषें या वेळीं समागमापासून अलिप्त रहात, हें होय. हल्लींचीं बरींच जोडपीं अशा रीतीनें वागत असल्याचें आढळून येत नाहीं; आणि त्याचा परिणाम कृश, निर्बल व कोणताहि रोग होण्याला योग्य अशा प्रकृतीचीं पोरें होण्यांत होतो, हें कोणी विसरतां कामा नये. याकडे आपल्या लोकांचें लक्ष्य जाणें अत्यंत जरूरीचें आहे.

गर्भिणीनें आरोग्यरक्षणासाठीं कोणत्या प्रकारें वागावें यासंबंधानें आयुर्वेदांत जी माहिती दिली आहे ती थोडक्यांत खालीलप्रमाणें:—

तदा प्रभृति व्यायामं व्यवायमपतर्पणम् । अधिकाशनं रात्रि जागरणं शोकं यानावरोहणम् ॥ भयमुत्कटकासनं चैकांततः स्नेहादिक्रमम् । अकाले वेगनिधारणं च न सेवेत् ॥ गर्भिणी प्रथम दिवसात्प्रभृति नित्यं प्रहृष्टा शुचिरलंकृता शुक्लवाससा शांति मंगल देवता ब्राह्मण गुरुपरा भवेत् । मलिन विकृत हीनगात्राणि न स्पृशेत् उद्वेजनीयाश्च कथाः । शुष्कं पर्युषितं कुथितं क्लिन्नं चान्नं नोपभुंजीत बहिर्निष्क्रमणं शून्यागार चैत्यस्मशानवृक्षाश्रयान् क्रोधमय संस्कारांश्च भावान् उच्चैर्भाष्यादिकं च परिहरेत् ॥

भावार्थ—गर्भिणीनें आयास पडणारें काम, पुरुषसमागम, तृप्ति होत नाहीं अशा पदार्थांचें सेवन, अधिक खाणें, रात्रीं जागरण, शोक, घोडागाडी इत्यादिकांतून आरोहण, भय, उकीडवें बसणें, मलमूत्रादिकांचा अवरोध करणें, हीं वर्ज करावींत. गर्भिणीनें गर्भ राहिल्यापासून आनंदांत असावें. शुचिर्भूत राहून अलंकार धारण करावेत. शुभ्रवस्त्र परिधान करावें. व मंगल देवता, ब्राह्मण, गुरु यांची भक्ति करावी. मलिन, विकार-युक्त व हीन गात्रांस स्पर्श करूं नये. मनाला उद्वेग देणाऱ्या गोष्टी ऐकूं नयेत. शुष्क, मलिन, शिळें, पाणी सुटलेलें, आंबलेलें अन्न खाऊं नये. बाहेर ओसाड घरीं जाणें, ज्या वृक्षाखालीं पिशाच आहे अशा जागीं, स्मशान वगैरे ठिकाणीं तिनें जाऊं नये. राग येईल असें कर्म करू नये; व मोठ्यानें बोलूं नये. तात्पर्य, वर सांगितल्याप्रमाणें जी स्त्री रहाते तिला गर्भपात होत नाहीं, व बहुतकरून कोणताहि त्रास न होतां तिची सुटका सुखानें होते, व बाळंतिणीला आरोग्य प्राप्त होऊन बालकहि सशक्त निपजतें.

प्रकरण सातवें.

बाळंतपण.

प्रसवकालाची मुदत जवळ येत चालली म्हणजे एखादी सुशिक्षित व अनुभवी सुईण, त्या वेळीं लागणाऱ्या बहुतेक वस्तु, बाळंतिणीची खोली, व प्रसूतिशास्त्रांत निष्णात असी एखादी चांगली स्त्री किंवा पुरुष डॉक्टर इतकी व्यवस्था अगोदरच करून ठेवलेली असावी; म्हणजे ऐन वेळीं घांदल न होतां प्रसूतीची व्यवस्था नीटपणें होण्यास ठीक पडतें.

सुईण—नववा महिना लागतांच सुईणीला आणून तिच्यावर गर्भि-णीचा विश्वास बसेल, प्रेम वाढेल, लज्जा व परकेपणा वाटणार नाहीं, अशा प्रकारें तिच्याशीं मैत्री करवावी. सुईणीशीं अशा प्रकारें गर्भिणीचा आगाऊ परिचय झालेला असल्यानें प्रसूतिव्यापार सुलभपणें होण्यास ठीक पडतें. सुईण चांगल्या स्वभावाची, आपल्या कामांत निष्णात असून तिनें

पुष्कळशीं बाळंतपणें केलेलीं असावींत; व तिच्याजवळ प्रसूतीला लागणारें जरूरीचें सर्व वैद्यकीय सामान असावें.

बाळंतिणीची खोली:--ही मोठी, उजेडाची, स्वच्छ व हवाशीर असावी. तींत किंवा तिच्या आसपास कसलीच घाण असूं नये. खोलीच्या बाहेर जवळच एक निर्मळ मोरी असावी. खोलींत जरुरीचें सर्व सामान एका बाजूनें रचून ठेवलेलें असावें. उजेड कमी जास्त करितां येईल अशी तींत सोय असावी. तसेंच बाळंतिणीच्या व मुलाच्या अंगावर जोरानें वारा न येईल अशा रीतीची तींत सोय असावी. खोलींत गोड्या तेलाचा दिवा लावावा. रद्दी सामान, वळकट्या, पोतंड्या वगैरे तींत मुळींच नसावें. खोलीला चुना लावलेला असावा. तींत केरकचरा, कोळिष्टकें वगैरे कांहींहि असूं नये. एकंदरींत खोली स्वच्छ व रमणीय असावी.

बाळंतिणीचा बिछाना:—होतां होई तों प्रसववतीचा बिछाना फळ्यांच्या खाटेवर असणें बरें; व तो अगदीं कठीण किंवा अगदीं मऊहि असूं नये. तो तयार करण्यांत प्रसववतीची सोय, सुख व स्वच्छता यांकडे लक्ष्य दिलेलें असावें. खाटेवर गादी असून तीवर स्वच्छ चादर असावी. या चादरीवर कंबरेपासून पायांपर्यंत मावेल एवढा मेणकापडाचा तुकडा असावा व त्यावर दुसरी चादर असावी. अभ्रा घातलेली उशी, पांघरण्यासाठीं पुरेसें ब्लँकेट, गालउशी याप्रमाणें बिछाना असावा. खाटेला ढेंकूण नसावेत. खाटेची उंची दोन फूट असावी. अशा प्रकारचा बिछाना सर्वांसच मिळणें शक्य नाहीं. करितां वरील तत्त्वें लक्ष्यांत ठेवून शक्य त्याप्रमाणें व्यवस्था करावी.

खोलींत प्रसववतीस व मुलासाठीं लागणाऱ्या खालील वस्तु तयार असाव्या:--

(१) मेणकापडाचे दोन तुकडे. एक सर्व बिछान्याला पुरेल एवढा व एक त्याच्या तिसऱ्या हिश्शाएवढा.

(२) जननेंद्रिय धुण्यापुसण्यासाठीं वगैरे निर्जंतुक कापूस व लिंट एकेक पौंड.

(३) बाळंत झाल्यावर बाईस लागणारीं स्वच्छ व हलकीं वस्त्रें.

(४) पोटपट्टे चार असून ते मजबूत कॅलिको किंवा तागाचे केलेले असावेत. प्रत्येकाची लांबी १। यार्ड व रुंदी १८ इंच असावी. तसेंच ते वापरण्यापूर्वी चांगल्या रीतीनें धुतलेले असावेत.

(५) अर्धा डझन सेफ्टीपीन्स, अर्धा औंस सर्जिकल पिन्स, सॅनिटरी टॉवेलचीं अर्धा डझन प्याकिटें, बेडपॅन वगैरे.

(६) एक चांगल्या धारेची नवी स्वच्छ कातर व नाल बांधण्यासाठीं स्वच्छ पांढरा घट्ट दोरा कॅर्बालिक लोशन किंवा रसकापुराच्या लोशनमध्यें ठेविलेला असावा; किवा जंतुरहित करण्यासाठीं पंधरावीस मिनिटें उकळवावा.

(७) मूल जन्मल्यावर तें घेण्यासाठीं फ्लॅनेलचा चौकोनी तुकडा.

(८) न्हाऊं घालण्यासाठीं टब किंवा परात.

(९) आंगास लावण्यासाठीं हरभऱ्याचें पीठ किवा चांगलासा साबण.

(१०) मुलाचे डोळे, तोंड पुसण्यासाठीं स्वच्छ असे मलमलचे लहान-लहान तुकडे, नाळ गुंडाळण्यास निर्जंतुक स्वच्छ पांढरा कापूस (अँटिसेप्टिक कॉटन), स्टार्च व बोरिक ॲसिड समभाग अशी २–३ तोळे आंगास लावण्यासाठीं बुकी, स्पंज, थोडेंसें व्हॅसेलीन किंवा लॅनोलीन.

(११) मुलासाठीं पातळ, हलके व उबदार कपडे.

प्रसूतिसूचक चिन्हें:—पुष्कळ वेळां प्रसवक्रियेस सुरुवात झाली किंवा नाहीं हें खात्रीनें ठरविणें कठिण पडतें. प्रसवक्रियेच्या सुरवातीस जोराच्या वेदना येऊं लागतात. यांस खऱ्या प्रसववेदना असें ह्मणतात. पोट चांचपून पाहिलें असतां–पहिलटकरणीस बहुशः आठपंधरा दिवस व मुलें झालेल्या स्त्रीस दोन तीन दिवस अगोदर गर्भाचें डोकें कटिरांत घट्ट बसलेलें लागतें; व इतके दिवस तिला श्वासोच्छ्वासास जी अडचण पडत असे ती या वेळीं नाहींशी होते व थोडें बरें वाटतें. तसेंच साधारण एकदोन दिवस पूर्वी बुळबुळीत असा रक्तमिश्रित स्राव योनीवाटे होत असतो, व गर्भाशयाचें

तोंड विस्तृत होऊं लागतें. गर्भिणीला थोडी अस्वस्थता वाटूं लागते व गळल्यासारखें वाटतें.

प्रसूतिः—प्रसूति ही बहुतकरून कांहीं अडथळा न येतां आपोआप सुलभपणें होत असते. परंतु कित्येक प्रसंगीं स्त्रीला फार कष्ट होतात. प्रसूतीच्या वेळीं गर्भिणीनें घाबरूं नये. तिच्या खोलींत आवडीचें व ममतेचें एखादें माणूस असावें. फालतु माणसांची गर्दी नसावी. गर्भिणीनें गर्भारपणाच्या शेवटल्या पंधरावड्यांत रोज ऊन पाण्यानें स्नान करावें, व मलावरोध न होईल अशी व्यवस्था ठेवावी. प्रसूतीपूर्वी एरंडेलासारखें (१ किंवा १॥ औंस) रेचक देऊन किंवा पाण्याचा बस्ती देऊन तिचा कोठा मोकळा केलेला असावा. तसेंच तिला लघवी करण्यास सांगावी किंवा तुंबली असल्यास मूत्रशलाकेनें काढून घ्यावी. सर्वांग व विशेषतः जननेंद्रिय स्वच्छ धुतलेलें असावें. इतकी व्यवस्था केलेली असली ह्मणजे बहुतकरून प्रसवक्रिया विशेष कष्टतर न होतां सुलभपणें होण्यास ठीक पडतें.

वेदना किंवा वेणा सुरू होणें हें प्रसूतीचें मुख्य लक्षण होय. कित्येक गर्भिणींनां विशेषेंकरून पहिलटकरणींनां—कोष्ठशुद्धि बरोबर नसल्यास, पोटांत वारा असल्यास, अपचनानें, व लघवी तुंबली असल्यास—पोटांत सर्व भागावर व पाहिजे तेव्हां कळा येत असतात. त्यांस खोट्या वेदना असें ह्मणतात. त्या खऱ्या प्रसववेदना नव्हत. खऱ्या प्रसववेदना ह्या पाहिजे तेव्हां न येतां पूर्ण मास भरल्यावर नियमानें येत असतात व त्या पोटांत सर्व भागीं न येतां पाठीकडून येत असतात. खोट्या वेदना होत असतां गर्भाशयाचें तोंड उघडत नाहीं किंवा त्याच्या पिंडांतून स्राव होत नाहीं. खोट्या वेदना एरंडेलासारख्या रेचकानें व लघवी केली असतां बंद होतात. खोट्या वेदनांची हयगय केली असतां परिणाम फार त्रासदायक होतात. ह्मणून त्या सुरू होण्यापूर्वीच मलमूत्रशुद्धीकडे लक्ष्य देणें बरें. अशा प्रकारचें कांहीं कारण नसल्यास वेणा सारख्या जोरानें येत रहातात. मार्ग आपोआप होत जातो व पाणमोटली पुढेंपुढें येऊं लागते. या वेळीं गर्भिणीनें निजून

न रहातां थोडें इकडेतिकडे फिरणें बरें असतें. कारण गुरुत्वाकर्षणानें मुलास खालीं येण्यास ठीक पडतें. अशा रीतीनें स्वाभाविकपणें होत असलेल्या प्रसवक्रियेंत आंत बोटें घालून तपासूं देणें, किंवा गर्भाशयाचें मुख पूर्ण विस्तृत होण्यापूर्वी पाणमोटली नखानें फोडूं देणें म्हणजे चालत्या गाड्यास खीळ घालण्यासारखें धोक्याचें असतें. कित्येक अडाणी सुईणी नसतीच ढवळाढवळ करितात ती त्यांस मुळींच करूं देऊं नये. असो.

गर्भाशयाच्या प्रत्येक आकुंचनानें गर्भाशयाचें तोंड जास्तजास्त विस्तृत होत जाऊन पाणमोटलीनें वेष्टिलेला गर्भ खालीं ढकलला जातो व पाणमोटली फुटते. ही सर्व क्रिया आपोआप होते. या वेळीं गर्भिणी स्त्री आंथरुणावर निजते. वेदनांचें स्वरूप बदलतें, म्हणजे इतका वेळ वेदनांच्या दुःखामुळें ओरडणारी स्त्री आतां स्वाभाविकपणें कुंथूं लागते. अशा वेळीं बाळंत होतांना व बाळंत झाल्यावर तिला जवळच्या माणसानें धीर देत रहावें. सर्व कांहीं यथास्थित असलें म्हणजे प्रसूति होऊन मूल जन्मतें. साधारणपणें प्रसूतीच्या तीन अवस्था मानण्यांत येतात. पहिली अवस्था म्हणजे खऱ्या प्रसववेदना सुरू झाल्यापासून गर्भाशयाचें तोंड पूर्णपणें विस्तृत होईपर्यंत व गर्भकोश (पाणमोटली) फुटेपर्यंत. पहिलटकरणींत हिचा अवधि अकराबारा तासांचा व मुलें झालेल्यांत सहा ते आठ तासांचा असतो. दुसरी अवस्था म्हणजे गर्भाशयाचें तोंड पूर्ण विस्तृत झाल्यापासून तों मूल जन्मेपर्यंत. या अवस्थेचा अवधि पहिलटकरणींत एकदोन तासांचा व मूल झालेल्यांत दहापंधरा मिनिटांचा असतो. तिसरी अवस्था म्हणजे मूल जन्मल्यापासून वार निघेपर्यंत. हिचा अवधि स्वाभाविकपणें वार निघून आली किंवा कृत्रिम रीतीनें बाहेर काढली असेल त्याप्रमाणें भिन्न असतो. वरील अवधींस जास्त वेळ लागल्यास प्रसूतीस कांहींतरी अडथळा आहे कीं काय याची चौकशी सुइणीजवळ करावी व शंका आल्यास लगेच सूतिकावैद्याची सल्ला घ्यावी.

प्रसूतीनंतर मुलाच्या व्यवस्थेसाठीं दुसरी एखादी हुशार परिचारिका (नर्स) किंवा एखादी बाई असेल तर बाळंतीण व बालक यांच्या

व्यवस्थेसाठीं एकाच वेळीं सुईणीची जी धांदल होते ती न होतां दोहोंकडचेंहि काम व्यवस्थित व स्वस्थपणें होण्यास ठीक पडतें. परंतु तशी सोय नसल्यास सुइणीला दोहोंकडे लक्ष्य देणें जरूरीचें आहे.

मूल जन्मल्याबरोबर श्वासोच्छ्वास करण्यास व रडण्यास लागतें. अशा वेळीं त्याच्या तोंडांत असलेला पांढऱ्या रंगाचा चिकट शेंबडासारखा पदार्थ (बळस) व प्रसूतीच्या वेळीं लागलेलें रक्त हीं श्वासाबरोबर आंत जाऊं नयेत म्हणून तीं पहिल्यानें काढून टाकून मुलाचें नाक, तोंड हीं धुऊन पुसून स्वच्छ करावींत. जर जन्मल्याबरोबर बालकाचा श्वासोच्छ्वास सुरू झाला नाहीं तर त्याच्या तोंडावर व छातीवर थोडें थंड पाणी मारावें; व नंतर त्याच्या कुल्यावर हळूच चापटी मारून मुलाला रडवावें म्हणजे बहुतकरून श्वासोच्छ्वास सुरू होतो. नंतर मूल आईपासून निराळें करण्याकरितां त्याचें नालच्छेदन करावें.

नालच्छेदन व नालबंधनः—नालांतील नाडी थांबल्यावर मुलाच्या बेंबीपासून दोन इंचांवर एक बंध दोऱ्यानें घट्ट बांधावा व तसाच दुसरा बंध आईच्या बाह्यजननेंद्रियाच्या अगदीं जवळ बांधावा. दुसरा बंध बांधण्यापूर्वी नाळ हळूच खालीं ओढावें म्हणजे योनींत असलेले नाळाचे वळसे बाहेर निघतील व नाळ सरळ होईल. नंतर दोन्ही बंधनांच्या मध्यें पण पहिल्या बंधाच्यापुढें अर्ध्या इंचाचे अंतरानें स्वच्छ अशा कातरीनें तें कापावें. मग मुलाच्या बेंबीला लागलेल्या नालाच्या शेवटांतून रक्त वाहत नाहीं, याची खात्री करून मुलाला गरम वस्त्रांत गुंडाळून सुरक्षित व उबदार अशा जागीं दूर नेऊन ठेवावें. तोंपर्यंत वारेकडचें टोंक कोणाला तरी घट्ट धरून ठेवण्यास सांगावें. येथें एक गोष्ट सांगणें जरुरीची आहे ती ही कीं, नालच्छेदनासाठीं जी कातर किंवा चाकू घ्यावयाचा व बंधनासाठीं दोरा घ्यावयाचा तो स्वच्छ व जंतुरहित असला पाहिजे. नाहींतर त्यापासून मुलाला धनुर्वात होण्याचा संभव असतो. आपल्याकडील बऱ्याच मुलांना पांचव्यासहाव्या दिवशीं धनुर्वात होऊन तीं मृत होत असल्याचें पहाण्यांत येतें. यालाच लोक 'मूल सटवीनें ग्रासलें. असें समजतात; व त्यासाठीं षष्टिपूजनहि करितात. खरें

पाहिल्यास या विकाराचें मूळ कारण वर सांगितल्याप्रमाणें असतें. ह्मणून नालच्छेदनासाठीं जें शस्त्र घ्यावयाचें तें गंजलेलें, जुनेंपुराणें असें नसून निदान धार लावलेलें असावें व तें आणि दोरा हीं पाण्यांत टाकून तें पाणी दोन तीन कढ येईपर्यंत उकळावें. नंतर तीं जवळ पास डॉक्टर असल्यास त्याकडून ४० सांत १ या प्रमाणाचें कॅर्बालिक लोशन करून आणून त्यांत बुडवून ठेवावींत व ऐन वेळीं त्या लोशनमधून काढून नालच्छेदन व बंधन करावें ह्मणजे नालच्छेदनापासून हा जो अनर्थ होतो तो होणार नाहीं. ही सर्व व्यवस्था हल्लींच्या सुईणीला माहीत असते. परंतु जेथें सुईणहि मिळणें शक्य नसेल तेथें वर सांगितल्याप्रमाणें आगाऊ व्यवस्था करून ठेविल्यास बरें पडतें. ऐन वेळीं कसलेंहि गंजलेलें, मळकें, अस्वच्छ शस्त्र व कसलाहि घाणेरडा दोरा वेऊन नालच्छेदन व बंधन करणें बहुधा घातक झाल्याशिवाय रहात नाहीं. ही गोष्ट प्रत्येकानें जरूर लक्ष्यांत ठेवावी. असो. नंतर बाळंतिणीच्या व्यवस्थेला लागावें. वार वगैरे सर्व निघून गेल्यावर तिचीं जननेंद्रियें कडुनिंबाच्या किंवा त्रिफळेच्या काढ्यानें अगर सुईण व डाक्टर मिळण्यासारखा असल्यास त्या करवीं मरक्युरिक परक्लोराईडच्या (२०००–१) लोशननें स्वच्छ धुवून तिच्यासाठीं पूर्वींच तयार करून ठेविलेल्या बिछान्यावर तिला निजवावें. या वेळीं तिच्या स्वच्छतेसाठीं फार वेळ लावूं नये किंवा इतर गोष्टींसाठीं उठबस करूं लाऊं नये. झटझट जरूर तितकी तिची स्वच्छता, शुद्धता व उदरबंधादि व्यवस्था करून तिला स्वच्छ अशा बिछान्यावर स्वस्थ पडूं द्यावें. प्रसूतीनंतर बाळंतिणीला श्रमांमुळें बहुतकरून झोंप येते व ती तिला स्वस्थपणें गडबड गोंगाट वगैरे करूं न देतां येऊं दिल्यानें प्रसवामुळें आलेला थकवा दूर होण्यास ठीक पडतें. निजण्यापूर्वी ती जर कांहीं खावयास मागेल तर दूध, साबुदाण्याची खीर, चहा, कॉफी यांपैकीं एखादें द्यावें. खोलींत थोडा अंधार करावा, व तिला स्वस्थ निजूं द्यावें. नंतर लगेच खोलींत असलेले प्रसवामुळें खराब झालेले व मलमूत्रानें भिजलेले कपडे आणि इतर घाण काढून दूर नेऊन टाकावी. खोलींत कसलीच घाण ठेऊं नये.

बाळंतिणीच्या नाडीकडे विशेष लक्ष्य द्यावें. कारण कांहीं विकार उत्पन्न होतांच नाडीच्या गतींत चलबिचल होते. अशा स्थितींत निजून रहाणें फार हितावह असतें. प्रसूतीनंतर गर्भाशयादि इंद्रियें कांहीं अंशीं स्थानभ्रष्ट होतात, आणि त्यांपासून रक्तस्राव होण्याची व अकस्मात् मृत्यु येण्याची भीति असते. स्वस्थ निजून राहिल्यानें स्थानभ्रष्ट झालेला गर्भाशय स्वस्थानीं आणतां येतो, व रक्तस्रावाची तितकी भीति नसते. असो. निजून उठल्यावर तिनें मुलाच्या तोंडांत स्तन देऊन त्याला पाजण्याचा प्रयत्न करावा. प्रसूति झाल्याबरोबर स्तनामध्यें थोडें दूध असतें. परंतु तिसऱ्या दिवसापासून तें खरोखर सुरू होतें. या वेळीं बाळंतिणीला ताप येतो. याला 'दुधाचा ताप' असें ह्मणतात. गर्भाशय व स्तन यांचा ज्ञानतंतूंच्या द्वारें संबंध असल्याकारणानें स्तनपानाच्या प्रयत्नानें गर्भाशयाच्या आकुंचनास मदत होते व रक्तस्रावाची भीति रहात नाहीं. गर्भाशयांत राहिलेले रक्ताचे गोळे सहज बाहेर पडतात, व वायगोळाहि (प्रसूतीनंतर होणाऱ्या वेदना) बंद होतो. शिवाय स्तन ताठरण्यापूर्वींच स्तनाच्या बोंडशा चांगल्या बाहेर ओढल्या जातात.

प्रसूतीनंतर सहा किंवा आठ तासांनीं अगर त्यापूर्वी बाळंतिणीला लघवी करण्यास सांगावें. शौचास दोन दिवसांत साफ झालें नसल्यास १। तोळा एरंडेल, सुंठबडिशोपेच्या काढ्यांतून द्यावें किंवा साबण व पाणी यांचा बस्ति द्यावा. प्रसूत झालेल्या स्त्रीला पहिले दोन दिवस विशेष भूक लागत नसते. त्यामुळें दूध, कांजी, वगैरे द्रवान्नच तिची भूक भागविण्यास पुरेसें होतें. जर फार भूक लागत असेल तर बदामाची खीर, तूप, दूध, शिरा व मांसरस (सूप), यांपैकीं कांहींहि देण्यास हरकत नाहीं. तिसऱ्या दिवशीं ताप, अपचन, अशक्तता, अग्निमांद्य हीं नसून शौचास झालें असेल तर नेहमींचें पण साधें सहज पचेल असें अन्न घालावयास हरकत नाहीं. तूपभात, वरण, तवकिराची लापशी, तांदुळाची मऊ भाकर, तुपांतला गव्हांचा सांजा, दूध वगैरे पचनशक्ति पाहून देणें. बारा दिवसपर्यंत याप्रमाणें

पथ्य ठेऊन प्रकृति ठीक असल्यास पुढें हळुहळू रोजच्या आहारावर आणावें. या दिवसांत बाळंतिणीला निरनिराळ्या लोकांत निरनिराळें अन्न खाण्यास देतात. परंतु मुख्य गोष्ट लक्षांत ठेवावयाची ती ही कीं, पचनशक्ति पाहून वरीलप्रमाणें पथ्याचा बंदोबस्त ठेवावा म्हणजे विशेष त्रास होणार नाहीं. आपल्यामध्यें बाळंतिणीला स्नानापूर्वीं तास दोन तास तेलहळद लावीत असतात, व त्यानंतर स्नानविधीहि पाऊणएक तास चाललेला असतो. यामुळें बराच वेळ आंग उघडें राहिल्यानें त्यापासून बाळंतिणीला बहुत-करून सरदीपडसें होण्याचा संभव असतो. पुढें हें सरदीपडसें हयगयीनें विकोपाला जाऊन खोकला, ताप वगैरे भयंकर व्याधींना कारण होतें. म्हणून बाळंतिणीला नवव्यादहाव्या दिवशीं आंगाला विशेष कांहीं न लावतां चांगल्या प्रकारचा साबू लावून झटपट ऊन पाण्यानें स्नान उरकून घ्यावें, व आंगास वारा लागूं न देतां स्वच्छ कोरड्या वस्त्रानें आंग पुसून आंगांत कपडे घालावेत. धुऱ्या, शेक हीं फारशीं करूं नयेत. साधारण चंदन, ऊद, इसेस यांची धुरी खोलींत इकडेतिकडे फिरवावी. बाळंतिणीनें नऊदहा दिवसांत स्नान करूं नये म्हणजे तोंड, हातपाय, योनिमार्ग यांच्या स्वच्छतेकडे लक्ष्य देऊं नये, असें मात्र कोणी समजूं नये. जरी नऊदहा दिव-सांत स्नान केलें नाहीं तरी तोंड रोज स्वच्छ धुतलें पाहिजे, हातपाय धुतले पाहिजेत व योनिमार्ग व बाह्यजननेंद्रियें यांच्या स्वच्छतेकडे फार लक्ष्य पुर-विलें पाहिजे. एवढी या दिवसांत स्वच्छता ठेविली म्हणजे बस्स आहे. बारा दिवसांनंतर प्रकृति चांगली असतां स्नानापूर्वीं तेलहळद लावून आंग सौम्य-पणानें चोळल्यानें शरीराचे स्नायूंस रक्ताचा पुरवठा होऊन ते चांगले धष्टपुष्ट होतात.

आपल्यामध्यें बाळंतिणीला—तिची प्रकृति चांगली असो अगर नसो—औषधें देत असतात. खरोखरी पहातां प्रकृति चांगली असून तिची इतर व्यवस्था व खाणेंपिणें वगैरे व्यवस्थित असल्यास औषधाची जरूरी नसते. परंतु प्रकृति अशक्त असल्यास किंवा एखादा विकार असल्यास प्रकृतीला योग्य अशीं औषधें देणें वावगें नसतें.

बाळंतिणीनें पहिले दहाबारा दिवस आंथरुणावर पडून रहावें. यावरून मलमूत्र विसर्जनासाठीं व जेवणखाणासाठीं किंवा तोंड, हातापायांच्या स्वच्छतेसाठीं मुळींच उठूं नये असें मात्र समजूं नये. पुढें हळुहळू घरांत इकडेतिकडे थोडेंसें फिरूं लागावें. कित्येक स्त्रिया प्रसूत होऊन चारपांच दिवस झाले नाहींत तोंच हुशारी दाखविण्यासाठीं घरांत इकडेतिकडे फिरूं लागतात, व काम करितात. हा त्यांचा सुटसुटीतपणा पाहून इतर स्त्रिया त्यांची प्रशंसा करितात. पण या प्रशंसेचा परिणाम प्रसूत स्त्रीला सुखकर होत नाहीं. कित्येक स्त्रिया, उदाहरणार्थ; कातकरीण प्रसूत होतांच मूल कडेवर घेऊन रानांत जाते, वगैरे उदाहरणें देऊन स्वत: तशा वावरूं लागतात. पण त्या असें समजत नाहींत कीं, कातकरणींची शक्ति, तिच्या संवयी, तिची उघड्या हवेंत रहाण्याची व मेहनत करण्याची पद्धति आणि आपली घरांत दरवाजे बंद करून व मेहनत न करितां बसून रहाण्याची पद्धति, संवयी व शक्ति यांमध्यें महदंतर आहे. कातकरिणीला आपल्या स्त्रियांप्रमाणें छानशोकीनें रहातां येत नाहीं. त्यांनां हरघडी मेहनत करावी लागते. त्यामुळें त्यांचा देह तसाच काटक, श्रमशील बनलेला असतो. तशी स्थिति आपल्या स्त्रियांची नाहीं. आपल्या स्त्रियांनां कातकरिणीप्रमाणें मेहनत करावयाला नको, खावयाला नको, रहायाला नको आणि बाळंत होतांच मात्र त्यांच्याप्रमाणें लगेच सुटसुटीतपणा दाखवावयाला पाहिजे, हें कसें बरें साधेल ? तात्पर्य, आपल्या स्त्रियांनीं केवळ सुटसुटीतपणापुरतें कातकरिणीचें उदाहण घेणें कधींहि योग्य होणार नाहीं. आपल्या स्त्रियांनीं दहाबारा दिवस स्वस्थ पडून रहाणें हेंच योग्य व हिताचें आहे. यांत हयगय झाल्यास रोगाला जोर मिळून त्रासाला कारण झाल्याशिवाय बहुधा रहात नाहीं, ही गोष्ट आमच्या स्त्रियांनीं अवश्य लक्ष्यांत बाळगिली पाहिजे. कित्येकदां यामुळें बाळंतिणीची प्रकृति बिघडल्याचें जरी त्वरित दिसून येत नाहीं, तरी पुष्कळदां तिच्या प्रकृतींतील अहितावह फेरफार चोरटे राहून त्याचा परिणाम थोडाबहुत काळ गेल्यावर भासूं लागतात. ह्मणून अशा वेळीं विशेष काळजी घेतली पाहिजे. प्रसूति झाल्यापासून

जननेंद्रियें पूर्वस्थितींत यावयाला बहुतकरून दीड दोन महिने लागतात. या कालांत बाळंतिणीनें पहिले कांहीं दिवस अंथरुणावर पडून रहाणें जरूर असतें. पुढें हळुहळू थोडथोडे फिरण्यासवरण्याचे श्रम, शक्तीचें मान पाहून केल्यास चालतें.

प्रकरण आठवें.

बाळंतपणांतील रोग.

बाळंतपणांत कोणते रोग होण्याचा संभव असतो व ते झाले असतां काय खबरदारी घेतली पाहिजे, यासंबंधाची माहिती बाळंतिणीला व तिच्या आप्तांना असणें जरूरीचें आहे. बाळंत झाल्यावर बाळंतिणीला जे कित्येक विकार होतात, उदाहरणार्थ, ज्वर, अतिसार, खोकला, वगैरे, त्या सर्वांचा समावेश 'सूतिकारोग' या संज्ञेत होतो. यालाच 'बाळंतरोग' असें ह्मणतात. हा विकार वाढला ह्मणजे बाळंतीण क्षीण होऊं लागते व पुढें योग्य उपाय न झाल्यास त्यांतच तिचा अंत होतो. आपण मग त्याला अमुक स्त्री बाळंतरोगानें मेली, असें ह्मणतों. ह्मणून बाळंतिणीचा कोणताहि विकार असला तरी तो हयगय न करितां त्यावर योग्य औषधोपाय केले पाहिजेत.

सूतिकास्राव:—प्रसूति झाल्यावर योनिमार्गांतून जो स्राव येत असतो त्याला 'सूतिकास्राव' असें ह्मणतात. हा स्राव पहिले तीनचार दिवसपर्यंत रक्ताचाच असतो. पुढें त्याचा रंग कमी कमी होत जाऊन कांहीं दिवसांनीं त्यांतील रक्ताचा भाग अगदीं नाहींसा होतो. हा स्राव कधीं दहाबारा दिवसांनीं थांबतो. परंतु कधींकधीं तो महिनाभरहि होत असतो. या स्रावाला एक प्रकारचा चमत्कारिक वास येतो. परंतु तो दुर्गंधियुक्त नसतो.

उपायः—वरीलप्रमाणें स्थिति असल्यास या स्रावावर उपाय करण्याची फारशी जरूरी नाहीं. जोंपर्यंत स्राव रक्तासारखा असतो तोंपर्यंत बाळंतिणीनें स्वस्थ पडून रहावें. उठणेंबसणें, चालणेंसवरणें वगैरे हालचाल तिनें करूं नये. अन्न हलकें व सहज पचेल असें खावें. स्राव विशेष वाट-

ल्यास किंवा त्यास पुवासारखी घाण मारूं लागल्यास जंतुनाशक औषधांचा वगैरे उपयोग करावा लागतो. अशा वेळीं डॉक्टरचा सल्ला घेणें बरें.

वायगोळा:—बाळंतपणानंतर वायगोळयाचा त्रास बऱ्याच स्त्रियांस होतो. व पहिलटकर स्त्रियांपेक्षां ज्यांस अधिक मुलें झालीं आहेत अशांस तो विशेष होतो. या वायगोळयाच्या वेदना, गर्भाशयाच्या नुसत्या आकुंचनानें किंवा गर्भाशयांत एखादा रक्ताचा गोळा, गर्भकोशाचा तुकडा किंवा वारेचा कांहीं भाग राहिल्यामुळें ते बाहेर काढून टाकण्यासाठीं नैसर्गिकरीत्या गर्भाशयाचें आकुंचन होत असल्यानें होऊं शकतात. कांहीं स्त्रियांनां या वेदना प्रसववेदनांहून कष्टतर होतात.

उपाय:—यावर कारणाप्रमाणें उपाय झाले पाहिजेत. जर नुसत्या आकुंचनानें वेदना होत असतील तर एक गुंज हिंग व एक भाजलेला सागरगोटा यांचें चूर्ण तूपमधांतून देणें. दुसरीं कारणें असल्यास सुशिक्षित सुईणीकडून किंवा डाक्टरकडून गर्भाशय बाहेरून दाबून घेऊन पोटांत एक्स्ट्रॅक्ट अर्गट लिक्विड नांवाचें औषध एक ड्राम घोटभर पाण्यांतून दिल्यानें फायदा होतो. यांनीं बरें न वाटल्यास अफूचा अर्क पांचआठ थेंब घोंटभर थंड पाण्यांतून दिल्यानें बरें वाटतें.

मूत्रावरोध:—हा विकार विशेषेंकरून प्रथम प्रसुतींतील स्त्रियांनां होतो. ह्मणून लघवी झाली आहे किंवा काय याची चौकशी करावी.

उपाय:—बाळंतिणीला मूल रांगत असतें त्याप्रमाणें राहून लघवी करण्यास सांगावें. ओटीपोटाचे खालीं हातानें जरा दाबावें. बाह्यजननेंद्रियें गरम पाण्यानें शेकावींत. त्या पाण्यांत डाक्टरकडून एखादें जंतुनाशक द्रव्य घेऊन घालावें. इतकेंहि करून लघवी होत नसल्यास सुईणीकडून मूत्रनलिका घालून लघवी काढवावी.

कटिर संताप (Pelvic Cellulitis.):—हा विकार पुष्कळ कारणांनीं होतो. परंतु विशेष नेहमींचें ह्मणजे विषारी पदार्थ रक्तांत जाणें, हें होय. याशिवाय प्रसूतीनंतर जास्त श्रम करणें, थंडींत फार

लवकर हिंडूंफिरूं लागणें, वगैरेहि कारणें असतात. हा विकार सूतिकाज्वराचाच एक प्रकार असावा, असें दिसतें.

उपायः—हा विकार होऊं नये यासाठीं शक्य तितकी जंतुनाशक द्रव्यानें योनिमार्गाची स्वच्छता राखावी. बाळंतिणीनें फार श्रम करूं नयेत. थंडींत फिरूं नये. हा विकार झाला तर पोटांतील कळा कमी करण्यासाठीं बाहेरून टरपेन्टाईन लावून तें गरम कपड्यानें शेकावें. याशिवाय हलकें अन्न, विश्रांति, व शांतता हीं या विकारांत अगदीं आवश्यक आहेत. यावर वेळीं उपाय न झाल्यास त्यापासून भयंकर परिणाम होतो, व कांहीं कायमचे विकारहि जडतात.

सूतिकाज्वरः—बाळंतपणांत येणारा ताप तो हाच. बाळंत होतांना गर्भाशयाच्या आंत किंवा मानेवर अगर बाह्यजननेंद्रियांवर होणाऱ्या लहानमोठ्या कसल्याहि जखमांतून विषजंतूंचा रक्तांत प्रवेश होऊन हा ताप येतो. यामुळें बऱ्याच स्त्रिया मृत्युमुखीं पडतात. हा ताप भयंकर आहे.

उपायः—हा ताप जरी भयंकर आहे तरी आरंभीं काळजी घेतली तर त्याची तितकी भीति नाहीं. ही काळजी म्हणजे प्रसूतीच्या वेळीं व नंतर लागणारीं फडकीं, रुमाल, मलमूत्रविसर्जनाचीं भांडीं हीं व सुईणीनें आपले हात, नखें हीं आंत घालण्यापूर्वीं जंतुनाशक पाण्यानें अगदीं स्वच्छ ठेविलीं पाहिजेत. योनिमार्ग व बाह्यजननेंद्रियें धुण्यासाठीं लागणारें पाणी स्वच्छ असून चांगलें उकळलेलें असलें पाहिजे व त्यांत जंतुनाशकद्रव्य मिश्रित करून तें वापरलें पाहिजे. तात्पर्य, स्वच्छता, शुद्धता, व निर्जंतुकपणा, यांकडे सुरवातीपासून लक्ष्य देण्यांत आल्यास हा विकार होण्याची फारशी भीति नसते. पण दुर्दैवानें विकार जडलाच तर डॉक्टरच्या सल्ल्यानें वागावें हें बरें. या विकारांत देवदार्व्यादिकाढा पोटांत द्यावा. व योनिमार्ग व बाह्यजनेंनद्रियें जंतुनाशक पाण्यानें स्वच्छ धुवावींत.

दुग्धज्वरः—हा ताप बहुधा तिसऱ्या दिवसापासून दूध येऊं लागतें त्या वेळीं येतो. या वेळीं स्तन मोठे होतात, ताठतात, त्यांवर शिरा आलेल्या

दिसतात, व स्तनांत वेदना होतात. हीं लक्षणें दूध मोकळेपणीं येऊं लागलें, म्हणजे आपोआप हळुहळू नाहींशीं होतात.

अतिदुग्धस्राव:—कधींकधीं हा विकार कित्येक स्त्रियांमध्यें पहाण्यांत येतो, व तो फार दिवस राहिला तर त्यामुळें स्त्री अशक्त होते. तिच्या दृष्टींत मंदपणा येतो, व शेवटीं कफक्षय होऊन मरण येतें. मूलहि अशा दुधापासून आंग घेत नाहीं.

उपाय:—मुलाला दूध पाजणें बंद करावें. स्तनांवर कापूस ठेऊन दाब द्यावा व ते कपड्यानें बांधून ठेवावेत. पातळ पदार्थ कमी प्रमाणानें खाण्यास द्यावेत. धोतऱ्याचा पाला वांटून त्याचा स्तनांवर लेप द्यावा. पोटांत मिठाचें (Mag sulph) रेचक द्यावें. इतक्यानें भागत नसल्यास डाक्टरचा सल्ला घ्यावा.

दूध कमी येणें:—कित्येक स्त्रियांत दूध कमी होतें. अशा स्त्रियांना पुष्कळसे पातळ पदार्थ द्यावेत. मुख्यत्वेंकरून दूध, दुधांत तयार केलेली खीर, पेज वगैरे द्यावींत. खसखसीच्या खिरीनेंहि दूध जास्त येतें. एकंदर अन्न पौष्टिक, शक्तिवर्धक असावें. मूग, वाटाणे, तूर वगैरे धान्यें पुष्कळशीं उपयोगांत आणावींत. चालत असल्यास मासे—विशेषतः कालवें व खेंकडे खावयास द्यावेत, व पांढरा कात ३ मासे व बोळ सुमारें ४ मासे यांचें चूर्ण नारळाचे अंगरसांतून देणें. यानें दूध येतें, व रक्तस्राव कमी होतो. शतावरीच्या मुळांचा किंवा गुळवेलीचा काढा करून दिला असतां दूध येतें. शोपांची खीर किंवा पोर्टवाईन सकाळसंध्याकाळ दिल्यानें दूध येतें. लॅक्टोगॉल व स्टाऊट एक्स्ट्रॅक्ट ऑफ् प्लॅसेंटा यांपैकीं कोणतेंहि दिल्यानें दूध येतें.

स्तनाच्या बोंडशा चपट्या होणें:—अशी स्थिति तंग चोळया, पोलके वगैरे कपड्यांच्या दाबामुळें होते. म्हणून असे तंग कपडे गर्भिणीनें आगाऊच घालूं नयेत. अशा स्थितींत तिनें स्तनाच्या बोंडशा आपल्या बोटांनीं ओढून बाहेर आणण्याचा प्रयत्न करावा. इतकेंहि करून मुलाला दूध पितां येत नसल्यास कांचेचें किंवा रबराचें एक यंत्र मिळतें त्याचा उपयोग करावा.

स्तनाच्या बोंडशांवर भेगा पडणें:—हा विकार पुष्कळ स्त्रियांना होतो.

उपाय.—हा विकार होऊं नये यासाठीं स्त्रियांनीं दररोज स्तनाच्या बोंडशा स्वच्छ धुणें अगत्याचें आहे. जर भेगा पडल्यानें दुखत असतील तर त्या तुरटीच्या पाण्यानें किंवा त्रिफळेच्या काढ्यानें धुवाव्यात. तसेंच स्तनपान केल्यावर दर वेळीं त्या धुवून कोरड्या वस्त्रानें पुसून स्वच्छ ठेवाव्यात. भेगांवर टांकणखार व ग्लिसरीन हीं मिळवून लावावींत. मूल पाजतांना त्रास होत असल्यास त्या बाजूनें पाजणें बंद करावें.

स्तनदाह व स्तनांत पू होणें:—वरील भेगांची योग्य काळजी घेण्यांत न आल्यास त्यापासून हे विकार होतात. अशक्त प्रकृतींत हा विकार होण्याचा जास्त संभव असतो.

उपाय:—दाह सुरू झाल्याबरोबर मिठाचें रेचक देणें. स्तनांवर धोतऱ्याच्या पाल्याचा लेप द्यावा. मुलाला पाजणें बंद करावें. आंत जास्त दूध सांचलें आहे असें दिसून आल्यास दुग्धशोषक यंत्रानें तें वेळोवेळ काढून टाकावें. रोग्याला निजवून ठेवावें. सूज बरीच असेल तर त्यावर बर्फाची पिशवी ठेवावी. इतके उपाय करून सूज कमी न होतां वाढतच जाईल तर आंत पू होऊं लागतो. या वेळीं डॉक्टरचा सल्ला अवश्य घ्यावा.

प्रकरण नववें.

बाळंतपणांत कसें वागावें.

गर्भिणीनें सगर्भावस्थेंत आपल्या प्रकृतीस जपणें जसें जरूरीचें आहे, तसेंच बाळंत झाल्यावरहि पूर्वस्थिति प्राप्त होइपर्यंत जपणें अत्यंत जरूरीचें आहे. साधारण मानानें ही मुदत कमींतकमी दीडदोन महिन्यांची असते. अशक्त प्रकृतीच्या स्त्रियांना प्रकृतिमानाप्रमाणें यापेक्षांहि अधिक दिवस पथ्यानें रहावें लागतें. आर्यवैद्यकांत बाळंतिणीनें नियमानें वागण्याची जी मुदत दिली आहे ती अशी:—

एवंच मासादध्यर्धान्मुक्ताहारादि यंत्रणा ॥
गतसूताभिधाना स्यात्पुनरार्तव दर्शनात् ॥–वा. शा.

भावार्थः––याप्रमाणें दीड महिना वागून पुढें आहारविहारांचा नियम सोडावा. परंतु पुनः आर्तवदर्शन होईपर्यंत तिला बाळंतीण असें ह्मणावयाचें. हा दीड महिन्याचा काल पूर्वीच्या कालांतील बाळंतिणीचा ह्मणजे सशक्त स्त्रियांसंबंधाचा आहे. हल्लीं प्रजा अशक्त झाली असल्यानें व दिवसेंदिवस होत असल्यानें अर्थात् त्याहून थोडे जास्त दिवस पथ्यानें रहाणें जरूरीचें आहे, हें सिद्ध आहे. प्रसूतीनंतर स्त्रियांची प्रकृति अशक्त व विशेष नाजुक होत असल्यानें त्यांनीं स्वतःच्या व बालकाच्या हितासाठीं प्रत्येक बाबतींत फार काळजीपूर्वक वागलें पाहिजे.

अन्नः––अन्न खाणें तें पचण्यास सुलभ असून पथ्यकर व पौष्टिक असावें. आहार आपल्या रोजच्या संवयीचा असावा. त्यांतहि दूध, तूप, जुने तांदुळ, गहूं, चालत असल्यास मासे व सागुती व पक्ष्यांचें मांस, कांदालसणाची भाजी, तसेंच बदाम, पिस्ते, अक्रोड, जरदाळू, व द्राक्षें, मोसंबी, डाळींब आणि थोडथोडा निरनिराळ्या प्रकारचा भाजीपाला खाण्यास हरकत नाहीं. कित्येक ठिकाणीं बाळंतिणी गुंदाचे लाडू करून खातात; तें कांहीं वाईट नाहीं. ज्यांना सवय असेल त्यांनीं मितप्रमाणानें चहा, कॉफी घेण्यासहि हरकत नाहीं. कांहीं ठिकाणीं स्त्रिया मेथ्यांची पेज करून खातात; तीहि कांहीं वाईट नाहीं. तात्पर्य, अन्न खाणें तें संवयीचें व पचेल असें असून पौष्टिक असावें. अपचनीय व अनावडतें नसावें. मोठमोठीं पक्वानें पचावयास जड असतात, ह्मणून तीं न खाणें बरें. मातेला अपचन झाल्यास दुधांत फरक होऊन त्याचा परिणाम तिच्या मुलावर घडतो. अपचन, अतिसार, बद्धकोष्ठ वगैरे मुलांचे विकार पुष्कळदां आईच्या बऱ्यावाईट अन्नाचेच परिणाम असतात. ह्मणून मूल अंगावर पीत असतां बाळंतिणीनें खाण्यापिण्यांत पथ्यानें राहिलें पाहिजे. बऱ्याच स्त्रिया या कालांत मद्य घेत असतात. कित्येकींचा तर बाळंतिणीनें मद्य

घेतलेंच पाहिजे असा समज झालेला असतो; परंतु तें बरें नाहीं. शरीरपोषणास आवश्यक असे गुण चांगल्या पथ्यकर व पौष्टिक अन्नांत असतात. ह्मणून वैद्याच्या सल्ल्यावांचून तशाच कांहीं प्रसंगाशिवाय मद्य किंवा त्यासारखीं पेयें घेणें कधींहि बरें नाहीं. तात्पर्य अन्नाचा केवळ तिच्या शरीरावरच नव्हे तर दुधावरहि परिणाम घडतो ह्मणून ती ज्या प्रकारचें अन्न खात असेल त्यावर तिचें दूध बरेंवाईट रहातें. बाळंतिणीनें उपोषणें करूं नयेत. त्यापासून तिची प्रकृति बिघडून स्तन्याचाहि नाश होतो.

हवाः—बाळंतिणीची खोली स्वच्छ, कोरडी व हवाशीर असून उजेडाची असावी. ओलसर, दमट किंवा कोंदट नसावी. खोलींतील उजेड कमीजास्त करितां येईल अशी तींत सोय असावी. भिंती, छप्पर, कोनाडे हीं स्वच्छ असून खोलीला चुना लावलेला असावा. जमीन कोरडी असावी. खोलींत हवा मोकळेपणीं फिरेल अशी तींत सोय असावी. बाळंतिणीनें आपल्या मुलाच्या अंगावर वारा न येईल अशा रीतीनें तींत वेगवेगळा बिछाना घालावा. सर्व दरवाजे व खिडक्या बंद करून तिनें निजूं नये. खोलींत माणसांची गर्दी नसावी. तसेंच शेगड्या पेटवून ठेवणें व बत्त्या फार लावणें हें बरें नाहीं. तिच्या खोलींत भांडींकुंडीं, अंथरुणाच्या वळकट्या, जुनें रद्दी सामान वगैरे असूं नये. खोली स्वच्छ व मोकळी असावी. तिच्या खोलींत जास्त माणसें निजवूं नयेत. फार तर जवळपास एखादें माणूस असल्यास चालेल. खोलीचे सर्व दरवाजे व खिडक्या दिवसांतून कांहीं वेळ उघड्या टाकाव्यात. खोली निर्मळ राखावी. तिनें रोज प्रकृति चांगली असतां गाडींतून किंवा पायीं बाहेर फिरावयास जावें. मात्र फार गार वारा सुटला असतां, आकाश अभ्राच्छादित असतां, किंवा हवेंत फेरबदल झालेला असतां अथवा उन्हाचा ताप असतां बाहेर जाऊं नये. जेथें मोठा जनसमूह जमतो अशा नाटकें, तमाशे, जत्रा, सभा वगैरे ठिकाणीं तिनें न जाणें बरें. तात्पर्य, जितक्या शुद्ध व मोकळ्या हवेंत ती हिंडेलफिरेल तितकें तिच्या आरोग्याला चांगलें पडतें.

विश्रांति व व्यायामः—दहाबारा दिवस झाले, विशेषसा अशक्तपणा नसला व कांहींशी शक्ति आली ह्मणजे तिनें केवळ खाटेवरच निजून राहूं नये. घरांत थोडेंसें इकडेतिकडे फिरूं लागावें. पुढें जसजशी शक्ति येऊं लागेल, तसतसें तिनें हळुहळू मोकळ्या हवेंत फिरण्यासवरण्यास लागावें. अनुकूल असल्यास हवा चांगली असतां प्रसूतीनंतर २०–२२ दिवसांनीं गाडींत बसून हळुहळू फिरावयास जाण्यास हरकत नाहीं. मात्र रस्ता दगडाळ नसून गाडी भरधांव सोडलेली नसावी. प्रकृति चांगली असतांनां सुद्धां आपल्या कित्येक लोकांत बाळंतिणीनें तीनतीन महिनेपर्यंत खोली-मध्यें रहाण्याची व घराबाहेर बिलकूल न पडण्याची जी चाल आहे ती मात्र चांगली नाहीं. तीपासून नुकसान होतें. बाळंत स्त्रियांनीं अशा रीतीनें गाडींतून किंवा पायांनीं फार श्रम न घेतां रोज थोडेंसें फिरून येणें तिला व तिच्या बालकाला हितकर असतें. पायीं किंवा गाडींतून जातांना बरोबर तिची आवडती मैत्रीण असावी. पुढें जसजशी तिला अधिक शक्ति वाटूं लागेल तसतसें तिनें शक्तीच्या मानानें घरांतील लहानसान कामें करावींत. तात्पर्य, थकवा वाटेल अशा रीतीनें तिनें मेहनत करूं नये. मुळीं व्यायाम न घेतल्यास त्यापासून तिची प्रकृति बिघडूं लागते. त्यामुळें दुधांत फरक होऊन मुलाचीहि प्रकृति बिघडते ह्मणून ज्यांना आपली व आपल्या बालकाची प्रकृति चांगली राहून दूध गुणकारी व्हावें, असें वाटत असेल त्यांनीं मनाला हुशारी वाटेल, असा निरनिराळ्या प्रकारचा व्यायाम मोकळ्या हवेंत अवश्य घ्यावा. कित्येक बाळंतिणींनां वाजवीपेक्षां फाजील श्रम करावे लागतात. पाण्यानें भरलेल्या बादल्या, कळशा वगैरे जड ओझीं त्या उचलतात त्यामुळें गर्भाशयावर परिणाम होऊन त्यांची स्थिति फार दुःखकारक होते. ह्मणून त्यांनीं श्रम करणें किंवा व्यायाम घेणें तो शक्तीच्या मानानें घेतला पाहिजे. वाजवीपेक्षां फाजील श्रम त्यांनीं कधींहि करूं नयेत.

स्वच्छताः—बाळंतिणीनें प्रत्येक बाबतींत स्वच्छतेसंबंधानें फार काळजी घेतली पाहिजे. तिचें अन्न शुद्ध व ताजें असून तें तयार करि-

तांना व केल्यावर आणि तें ज्या भांड्यांतून खावयाचें तीं भांडीं स्वच्छ राखण्याबद्दल फार खबरदारी घेतली पाहिजे. तिचें मन कंटाळेल अशा गोष्टी अगदीं वर्ज्य कराव्यात. तसेंच तिनें प्रकृतींत बिघाड नसतां रोज आंग चोळून स्वच्छ स्नान करावें. फार कढत किंवा फार गार पाण्यानें तिनें स्नान करूं नये. स्नान साधारण ऊन पाण्यानें करावें. स्नानानंतर स्वच्छ वस्त्रानें आंग खसखसीत पुसून कोरडें करावें. ओल्यानेंच राहूं नये. बाळंत स्त्री तैल मर्दनांत व स्नानांत फार वेळ राहिल्यानें तिला कित्येकदां सरदीपडसें सहज होऊं शकतें. पुढें हें सरदीपडसें तापखोकल्यावर जाऊन फुप्फुसदाहापर्यंत (Pneumonia) पोंचतें; व त्यांतच त्यांचा अंत व्हायाला कारण होतें. ह्मणून बाळंतिणीनें स्नान करणें, तें झटपट उरकावें. ह्मणजे वरील अनिष्ट परिणाम सहसा घडणार नाहीं. स्तनांच्या व जननेंद्रियांच्या स्वच्छतेकडे तिनें फार लक्ष पुरविलें पाहिजे. स्तनांच्या स्वच्छतेकडे लक्ष्य न दिल्यास स्तनांला पुरळ होऊन खाज सुटूं लागते. बोंडशांना भेगा पडून त्या दुखूं लागतात. कित्येकदां अशा भेगांत मल जाऊन स्तन सुजतात, ताप येतो, त्यांत पू होतो. मुलालाहि दूध देतां येत नाहीं. शिवाय दूध ओढतांना मुलाचे पोटांत दूषित मल जाण्याचा संभव असतो. ह्मणून स्तन वेळच्यावेळीं धुऊन स्वच्छ ठेविले पाहिजेत. तात्पर्य, मुलाच्या अन्नाची ही दुग्धकोठी बऱ्यावाईट स्थितींत ठेवणें, हें त्याच्या आईच्या स्वाधीन आहे. अन्न कितीहि चांगलें असो, तें जर अस्वच्छ भांड्यांतून घेतलें किंवा मलिन भांड्यांत ठेविलें तर तें बिघडल्याशिवाय व जाचक झाल्याशिवाय रहात नाहीं, ही गोष्ट लक्ष्यांत ठेवून बाळंतिणीनें स्तनाच्या स्वच्छतेबद्दल फार फार काळजी घेतली पाहिजे. घामट व मलीनपणा तिनें कधींहि राखूं नये. जननेंद्रियेंहि वेळच्या वेळीं धुवून स्वच्छ राखावींत. योनिवाटे स्राव होत असल्यास त्याच्या स्वच्छतेकडे अवश्य लक्ष्य द्यावें. यासाठीं स्वच्छ फडकीं लंगोटी-प्रमाणें वापरून तीं वेळच्यावेळीं बदलावींत; ह्मणजे ठीक पडतें. मल-

द्वारें कधींहि झालें तरी स्वच्छ राखलींच पाहिजेत. पण त्यांतहि बाळंतपणांत तर त्यांच्या स्वच्छतेसंबधानें अधिक काळजी घेतली पाहिजे. कारण अशा नाजुक स्थितींत तीं मलिन व अस्वच्छ राखल्यानें निरनिराळया रोगजंतूना आपला प्रभाव दाखविण्याला चांगली संधी सांपडते.

बाळंतिणीचे कपडे वजनानें हलके असून स्वच्छ, शुभ्र, कोरडे व ऊबदार असावेत. जड, मलीन व ओलसर असूं नयेत. या कालांत लोंकरीचें (फ्लॅनेल) कापड वापरणें बरें असतें. कारण अशा कालांत बाळंतिणीची प्रकृति नाजूक असल्यानें हवेंतील फेरबदलापासून तिच्या प्रकृतींत नादुरुस्तपणा होण्याचा अधिक संभव असतो, तो लोंकरीचें कापड वापरल्यानें बहुधा होत नाहीं. बाळंतिणीनें आपल्याला बसाउठावयाला व हिंडाफिरावयाला मोकळेपणीं सांपडेल अशा रीतीचे सैल कपडे घालावेत. लुगडें सैल नेसावें. चोळया, पोलके किंवा बंड्या जें घालणें असेल तें सैल असावें, तंग असूं नये. कित्येकदां असें पाहण्यांत येतें, कीं, स्त्रिया स्नान करून स्वच्छतेचा टेंभा मिरवतात. पण स्नानानंतर स्वच्छ वस्त्रें न वापरतां मळक्या व घामट चोळया किंवा पोलके वापरतात. यापासून स्वच्छ धुतलेल्या शरीरास घामट व मळक्या वस्त्रांचा मळ लागून त्यापासून शरीरावर वाईट परिणाम घडतो. ह्मणून स्नानानंतर स्वच्छ वस्त्रें वापरण्याकडेहि लक्ष्य पुरविलें पाहिजे. त्यांतहि त्वचेला लागून घालण्याचे कपडे रोज धुतलेले पाहिजेत. चोळया किंवा पोलके घामानें लवकर बिघडतात; ह्मणून असे कपडे जरुरीप्रमाणें दिवसांतून २–३ दां बदलणें अगत्याचें आहे. नाहींतर घाम आंगाला उलट जिरून त्यापासून बाळंतिणीचें आरोग्य बिघडून दूधहि खराब होण्याचा संभव असतो, किंवा दूध पितांना मुलाचे पोटांत मळ जाण्याचा संभव असतो. ह्मणून शरीरस्वच्छतेइतकी कपड्यांचीहि स्वच्छता ठेविली पाहिजे. कांहीं स्त्रिया बाहेरून दिसण्याचा पोलका स्वच्छ घालतात, व आंगाला लागून मळका व घामट वापरतात; हें बरें नाहीं. तसेंच बाळंतिणीचें आंथरूणपांघरूण स्वच्छ असावें. गाद्या, उश्या, गोधड्या वगैरे आंथ-

रूण पांघरूणें रोज उन्हांत घालावींत. आंथरूणावरील चादर व उशीचीं कव्हरें स्वच्छ धुतलेलीं असावींत. खाटेला ढेंकूण नसावेत. निजण्याउठण्याची जागा स्वच्छ असावी. तींत सामानाची अडगळ नसावी. खोलीच्या भिंती, कोनाडे, छप्पर हीं कोळीष्टकें व धुळधुरळा काढून स्वच्छ केलेलीं असावींत. जमीनहि कोरडी व स्वच्छ असावी. खोलींत मोरीची किंवा दुसरी कसलीच घाण नसावी. एकंदरींत प्रत्येक बाबतींत स्वच्छता असावी.

मनःस्वास्थः—शारीरिक विश्रांतीप्रमाणेंच बाळंतिणीला मानसिक स्वास्थ्यहि पाहिजे. यासंबंधाचें बरेंचसें विवेचन मागें 'गर्भारपणाच्या वागणुकींत' आलेंच आहे. अस्वास्थ्यामुळें तिच्या प्रकृतींत फरक होतो एवढेंच नाहीं, तर तिचें दूध बिघडून त्याचा नाशहि होतो. 'शुक्क्रोधलंघनायासाः स्तन्यनाशस्य हेतवः' अर्थः—शोक, क्रोध, उपवास, श्रम यांनीं स्तन्याचा नाश होतो, असें जें आपल्या शास्त्रकारांनीं ह्मटलें आहे, त्याचा हेतु हाच होय. सासुसुनांचीं किंवा नवराबायकोचीं वगैरे भांडणें मनाचें स्वास्थ बिघडण्याला कारण होतात; हें जाणून तसा प्रसंग न येईल अशी घरांतील माणसांनीं खबरदारी घेण्याचें करावें. बाळंतिणीला होणाऱ्या विकारांवर सूज्ञ वैद्याकरवीं उपाय करवून घ्यावेत. तिला भलतींसलतीं औषधें दूध वाढविण्यासाठीं किंवा शक्ति यावी ह्मणून भोंदू वैद्यांच्या नादीं लागून देऊं नयेत. तात्पर्य, जेणेंकरून ती आनंदी राहील अशी तिची तजवीज राखावी.

पुरुषसमागमः—गर्भारपणीं ज्याप्रमाणें पुरुषसमागमापासून अलिप्त रहाणें जरुरीचें आहे, त्याचप्रमाणें बाळंतपणांतहि रहाणें अगत्याचें आहे. कारण या कालांत प्रसूतीमुळेंच आधीं स्त्रीला अशक्तता आलेली असते. त्यांत तिला मुलाला दूध पाजावयाचें असतें. शिवाय गर्भाशयादि अवयव नाजूक स्थितींत असून पूर्वस्वरूपाला आलेले नसतात. ह्मणून अशा अशक्त व नाजूक स्थितींत समागम घडल्यास तिची प्रकृति बहुधा बिघडल्याशिवाय रहात नाहीं. तिला नानातऱ्हेचे रोग होऊं लागतात. त्यांतहि समागमापासून गर्भोत्पत्ति झाल्यास (व ती

ऱ्याच स्त्रियांस होतेहि) त्यांच्या दुःखाला पारावार नसते. मूल तर सारखें दूध ओढीत असतें. त्यांत दुसऱ्या गर्भारपणाचीं लक्षणें सुरू होतात, जीव गलित होतो, मुलाची तिच्याकडून व्हावी तशी जोपासना होत नाहीं, त्यामुळें तेंहि कृश व रोगट होतें. कित्येकींनां यांतच गर्भपात होतो. कदाचित् गर्भपात न झाला तर प्रसूति होऊन मूल होतें. हें मूल पूर्वींच्या मुलाहून अधिक कृश व अशक्त होतें. पूर्वींच्या मुलाचें दूध ओढणें चालू असल्यानें तें व नवें अशीं दोन्ही मुलें आईला पाजावीं लागतात. हें दूध दोघांना पुरे होत नाहीं. त्यामुळें तीं सारखीं ओरडत असतात. नव्या मुलाला दूध देऊन पूर्वींच्या मुलाला न दिलें तर तें 'आ दू' ह्मणून विनवणीपूर्वक रडत असतें. त्यामुळें आईचा जीव कोणाला देऊं आणि कोणाला न देऊं असा कळवळत असतो. खरोखरीच ही स्थिति फार दुःखकारक असते. याकडे स्त्रियांप्रमाणेंच पुरुष-वर्गाचेंहि लक्ष्य जाणें अत्यंत जरूरीचें आहे. आमच्या मतें बाळंतिणीनें निदान वर्षभर तरी पुरुषसमागमापासून अलिप्त रहाणें जरुरीचें आहे. आणि त्यांत तिची प्रकृति अशक्त असल्यास त्याहून जास्त दिवस राहिलें पाहिजे.

झोंपः—बाळंतपणांत स्त्रियांनीं तिसऱ्या प्रहरीं नेहमींच्या झोंपेशिवाय दिवसा दोन तास जास्त झोंप घ्यावी. कारण पुष्कळदां मुलें रात्रीचीं उठत असल्यामुळें आईला त्यापासून जागरण होतें. कित्येक मुलें तर रात्रीं मधुनमधून उठतात; त्यामुळें मातेला फार त्रास होतो. डोळा जरा लागला न लागला तों मूल रडूं लागतें त्यामुळें ती कंटाळून जाते. ह्मणून रात्रीच्या जागरणाच्या निरसनार्थ बाळतिणीनें दिवसा त्या मानानें झोंप घेणें वावगें नसतें. स्वाभाविकपणें मातेला मुलाच्यामुळें झालेल्या जागरणाचा त्रास निसर्गतःच सहन होण्यासारखा असतो. परंतु रात्रीं वारंवार उठावें लागलें तर तो तिला बाधक होतो ह्मणून व बाळंतपणांत तिला थोडी जास्त विश्रांति लागत असल्यानें तिनें दिवसा झोंप घेणें अवश्य आहे. यावरून बाळंतिणीनें दिवसभर निजून रहावें असें मात्र समजूं नये. नियमितपणा हा ठेवलाच पाहिजे.

भाग दुसरा.

प्रकरण पहिलें.

शिशुपालन.

बालकाची उपजल्यावरची व्यवस्था:—मागें बाळंतपणाच्या प्रकरणांत सांगितल्याप्रमाणें बाळंतिणीची नीट व्यवस्था केल्यावर व अशा वेळीं कधींकधीं होणाऱ्या प्रसवोत्तर रक्तस्रावाची भीति नाहींशी झाल्यावर बालकाच्या व्यवस्थेला लागावें. बालकाचें नालच्छेदन व नालबंधन करून त्यास गरम वस्त्रांत गुंडाळून तें ज्या ऊबदार व सुरक्षित जागीं ठेवलें असेल तेथून त्यास घेऊन पहिल्यानें ऊन पाण्यानें धुवावें. प्रथम त्याचें तोंड धुवून काढावें. नंतर डोळे धुवावेत. डोळे धुण्यासाठीं रसकापुराचें (मरक्यूरिक परक्लोराईडचें) पाणी (चार हजार भाग पाण्यांत एक भाग रसकापूर) कोमट करून त्यानें विशेषतः काळजीपूर्वक धुवावेत. मरक्यूरिक परक्लोराईड हें औषध विषारी असल्यानें तें डोळे धुतांना तोंडांत वगैरे न जाईल अशा रीतीनें काळजीपूर्वक वापरावें. हें वापरण्यास जेथें भीति वाटत असेल किंवा सुशिक्षित सुईणहि नसेल तेथें नुस्त्या स्वच्छ कोमट पाण्यानें डोळे धुवावेत. नंतर मुलाच्या त्वचेवरील चिकटा नाहींसा होण्याकरितां त्याच्या आंगाला खोबऱ्याचें तेल, अंड्याची सफेती, हरभऱ्याचें पीठ, गोडें तेल यांपैकीं एखादें लावून साधारण ऊन पाण्यानें [९०डि.फॅ.]त्याला स्नान * घालावें. स्नानासाठीं द्रोणीसारखें किंवा परातीसारखें रुंदट भांडें असल्यास बरें पडतें. त्या भांड्यांत पाणी घालून त्यांत मुलाचें डोकें पाण्याच्या वर डोक्याखालीं हात घालून संभाळून वर धरून धुवावें, व हरभऱ्याचें

---

* आपल्याकडे मुलास पायांवर उपडें निजवून स्नान घालतात. त्यामुळें त्याचा जीव कोंडण्याचा संभव असतो. शिवाय आंगास लावलेलें तेल पाण्याबरोबर धुऊन जाऊन त्याच्या डोळ्यांत जातें व तें झोंबूं लागतें. यासाठीं तसें न होण्याची खबरदारी घ्यावी.

पीठ किंवा चांगलासा साबू लावून त्याचें आंग साधारण चोळून स्वच्छ धुवावें. आंग चोळण्यासाठीं नव्या स्पंजाचा किंवा फलाणीच्या म कपड्याचा उपयोग करावा. डोकें धुतांनां नाकातोंडांत पाणी न जाई अशा रीतीनें काळजी घ्यावी. याप्रमाणें सर्वांगाची झटपट स्वच्छता करून मुलाला बाहेर काढून त्याचें आंग मऊ टुवालानें अलगच पुसावें. नंतर त्याच्या आंगाला तांदुळांचें नुस्तें पीठ किंवा सुगंधी पावडर लावावी. त्यानंतर नाळावरील वस्त्र सोडून त्यांतून रक्त वगैरे येतें कीं काय हें पहावें. व येत असल्यास तें पुनः काळजीपूर्वक बांधावें. नाळ बांधतांनां एका स्वच्छ फडक्याच्या मध्यावर भोंक पाडून त्यांतून नाळ ओंवून घ्यावें व तो फडका त्याच्या-भोंवतीं गुंडाळावा. नंतर त्यावर बोरिक ॲसिडची किंवा त्रिफळा चूर्णाच्या राखेची थोडी बुकी टाकून जंतुनाशक कापसाची किंवा स्वच्छ वस्त्राची घडी गुंडाळावी. व त्यावरून पातळ व मऊ फलाणीनचा पट्टा सैलसा बांधावा. नंतर त्याच्या आंगाला सैलसे मऊ कपडे घालावेत. त्वचेला लागून घालण्याचे कपडे पातळ व मऊ फ्लॅनेलचे असल्यास बरे. याप्रमाणें कपडे घालून थंडीची बाधा न होईल, अशा जागीं त्याला पाळण्यांत घालून ठेवावें.

कधींकधीं मूल जन्मल्याबरोबर अगदीं अशक्त व कित्येकदां मेल्यासारखें दिसतें. मान टाकलेली असते, हातपाय हालवीत नाहीं, तोंड विचकलेलें दिसतें. कित्येकदां तर बेंबीची नाडीहि लागेनाशी होते. अशा स्थितीच्या मुलाला 'पोटांत मेलेलें मूल' असें ह्मणतात. अशा स्थितींतूनहि सुद्धां तें मूल कित्येकदां जिवंत होऊं शकतें. ह्मणून अशा वेळीं न घाबरतां त्याच्या घशांत पीस किंवा बोटाला कपडा गुंडाळून तें घालावें. जर मुलाच्या तोंडावर निळा रंग असेल तर एकदम नाळ कापून चमचा दीड चमचा रक्त जाऊं द्यावें. तोंडावर आणि छातीवर थंड पाणी शिंपडावें. नंतर कुल्यावर हळूच चापटी मारून मुलाला रडवावें, अगर थोडी ब्रँडी किंवा व्हिस्की त्याच्या छातीला लावावी. इतक्यानें जर श्वासोच्छ्वास सुरू झाला नाहीं तर मुलाला थंड व ऊन पाण्याच्या भांड्यांत आळीपाळीनें माने-पर्यंत बुडवावें, अगर कांहीं सेकंदपर्यंत त्याचे पाय वर करावे; ह्मणजे

मेंदूकडे रक्तप्रवाह सुरू होऊन श्वासनलिका मोकळ्या होतील. जर कोणत्याच उपायानें श्वासोच्छ्वास सुरू झाला नाहीं तर कृत्रिम रीतीनें श्वासोच्छ्वास सुरू करावा.

कृत्रिम रीतीनें श्वासोच्छ्वास करण्याची रीतः—एकानें मुलाची मान जरा कलती करून तोंड उघडें ठेवून मुलाला धरावें. तोंड स्वच्छ करून त्यावर एक हातरुमाल टाकावा. नंतर एका हातानें मुलाचें पोट दाबून दुसऱ्यानें नाकपुड्या बंद कराव्या. नंतर सुईणीनें मुलाच्या तोंडाला आपलें स्वच्छ केलेलें तोंड लावून (हळूच थोडीशी हवा रुमालांतून एका मिनिटांत वीसदां फुप्फुसांत जाईलशी) फुंक मारावी, आणि मधुनमधून छाती हळूच दाबावी. ह्मणजे फुप्फुसें रिकामीं होऊन श्वासोच्छ्वास सुरू होईल.

सिल्वेस्टरची रीत याहून निराळी आहे ती अशीः—मुलाला जमिनीवर उताणें निजवून त्याचें डोकें व खांदे जरा उंच ठेवावे. नंतर आपल्या दोन्ही हातांनीं त्याचे दोन्ही हात कोंपराच्या वर धरून ते हळु-हळू मुलाच्या डोक्याच्या वर आणावे, आणि कांहीं वेळ तसेच लांब केलेले ठेवावे. यामुळें छाती फुगून तींत हवा शिरते. नंतर हात हळुहळू खालीं करून त्यांच्या योगानें फुप्फुसांतील हवा बाहेर घालविण्यासाठीं तेच हात कुशीवर दाबावे, व पुनः थोडें थांबावें. ही कृति मिनिटांतून सुमारें वीसदां करावी. या कृतीनें मूल श्वासोच्छ्वास करूं लागतें. अशा रीतीनें तास किंवा त्याहून जास्त वेळ कित्येकदां कृत्रिम श्वासोच्छ्वास करीत बसावें लागतें. कारण जोंपर्यंत छातींत हृदयाचे ठोके बसत असतात तोंपर्यंत मूल श्वासोच्छ्वास करूं लागणें शक्य असतें. कृत्रिम रीतीनें श्वासोच्छ्वास करण्याच्या आणखी बऱ्याच रीती आहेत. पण जें मूल वरील उपायांनीं हालचाल करूं लागणार नाहीं तें जगण्याची बहुतकरून आशा नसते; ह्मणून त्या येथें देत नाहीं.

प्रकरण दुसरें.

बालकाचें अन्न.

प्रसूतीनंतर बाळबाळंतिणीची स्वच्छता व शुद्धता झाल्यावर त्यांस स्वस्थपणें निजूं द्यावें. नंतर मूल जागें झाल्यावर त्यास आईनें स्तनास लावावें. जें दूध पहिल्यानें येतें तें थोडें रेचक असतें. ह्मणून प्रथम दुग्ध किंवा चीक (Colostrum) मुलानें ओढल्यानें त्यापासून त्यास झाडा साफ होऊन त्याचा कोठा रिकामा होण्यास बरें पडतें. शिवाय या चिकामध्यें असा धर्म आहे कीं, त्यापासून मुलाचे रक्तांत व्याधिसंरक्षक द्रव्यें उत्पन्न होतात, व त्यामुळें मुलाला बऱ्याचशा रोगांपासून अलिप्त रहाण्याची शक्ति येते. अशा रीतीनें मुलानें स्तनांतील चीक ओढून घेतल्यानें स्तननलिका रिकाम्या होत जाऊन त्यामुळें नवीन दूध तयार होण्यास पुष्कळ मदत होते. कांहीं स्त्रिया पहिल्या तीन दिवसांत मुलाला आंगावर मुळींच पाजीत नाहींत, असें पुष्कळ ठिकाणीं पहाण्यांत येतें. परंतु ही चाल फार वाईट आहे. एवढी गोष्ट खरी आहे कीं, पुष्कळवेळां–विशेषतः पहिलटकर स्त्रीस पहिले दोनतीन दिवस दूध सुटत नाहीं. अशा वेळीं मुलाची भूक शमविण्याकरितां चमचाभर गरम पाणी, थोडें दूध घालून अगर नुसतेंच पाजावें. आपल्याकडे कित्येक साखर, मध किंवा गुळाचें पाणी घालतात; त्यापेक्षां दुग्धमिश्रित ऊन पाणी देणें बरें. यावरून पहिले तीन दिवस मुलाला आंगावर मुळींच पाजूं नये, असें मात्र समजूं नये. मुलाला स्तनाला तर लावावेंच. नाहींतर त्यापासून पुष्कळ तोटे होतात. मुलाला स्तनास न लाविल्यानें चीक तीन दिवसपर्यंत स्तनांत रहातो. बालक जन्मल्यानंतर स्तनांत दूध येऊं लागतें, तें साधारण चिकासारखेंच असतें. पूर्वींचा चीक व हें दूध अशीं दोन्हीं स्तनांत राहिल्यानें स्तन भरून मोठे होतात. त्यामुळें स्तनाची बोंडी आंत ओढली जाते. तिसऱ्या दिवशीं मुलास स्तनास लावलें असतां त्याच्यानें आंत ओढलेली आंखुड बोंडी तोंडांत धरतां न येऊन दूध ओढवत नाहीं. चीक मध्यें राहून स्तन अधिक घट्ट झाल्यामुळें मुलाला तें ओढण्यास प्रयास पडतात.

त्यामुळें मूल लवकर थकून जातें, व स्तन सोडून देतें. त्याचें पोट न भरल्यामुळें तें रडूं लागतें; व आई मुलाला पाजण्यास पुनः सुरुवात करते. अशा रीतीनें स्तनाची बोंडी वारंवार ओढण्यांत आल्यामुळें तिला चिरा किंवा भेगा पडतात. या भेगांतून बाहेरचे रोगजंतु आंत शिरले ह्मणजे स्तनास सूज येऊन शेवटीं त्यांत पूहि होतो, आणि यामुळेंच बाळंतपणा-नंतर पहिल्या पंधरा किंवा वीस दिवसांत असे स्तन पिकल्याचे परिणाम पुष्कळदां पहाण्यांत येतात. मूल स्तनास लावल्यानें दुसरे फायदे ह्मणजे गर्भाशय आणि स्तन यांचा ज्ञानतंतूंच्या द्वारें संबंध असल्यामुळें स्तनपानाच्या प्रयत्नानें त्याची गर्भाशयावर प्रतिक्रिया होऊन तो आपो-आप चांगल्या रीतीनें आकुंचन पावून पूर्व स्थितीला येण्याच्या मार्गास लागतो. त्यामुळें वायगोळ्याचे वेग बंद होतात, व योनीवाटे होणाऱ्या रक्तस्रावाची भीतिहि नाहींशी होते.

बालकाला वयोमानाप्रमाणें कितीवेळां पाजावें ?

बालकाला पाजणारी त्याची आई असो, दाई असो किंवा त्यास वर–दूध देण्यांत येत असो–त्यांत पहिली गोष्ट ह्मणजे दूध देण्यांत नियमितपणा राखणें ही होय. साधारणपणें मूल रडूं लागलें ह्मणजे आपल्या स्त्रिया त्याला दुधाला धरतात. त्यांची अशी समजूत असते कीं, मूल रडतें तें भुकेकरितांच. पण नेहमीं असें असतें असें नाहीं. मूल भुकेशिवाय दुसऱ्याहि कारणांनीं रडत असतें. उदाहरणार्थ; त्याच्या पोटांत किंवा दुसऱ्या एखाद्या जागीं दुखत असलें तर तें रडतें, घरांतून बाहेर नेण्यासाठीं रडतें, खेळण्यासाठीं रडतें, कपडे घट्ट होत असले किंवा कांहीं खुपत असलें तर रडतें, घाम येत असला, थंडी वाजत असली किंवा जें पाहिजे तें मिळत नसलें तर रडतें. तात्पर्य, अशा अनेक कारणांनीं तें रडतें. ह्मणून जेव्हां जेव्हां रडतें तेव्हां तेव्हां तें भुकेनेंच, असें समजणें व त्या वेळीं दुधाला धरीत रहाणें हें बरोबर नाहीं. समजा, त्याला अजीर्ण झालें असलें आणि त्यामुळें त्याचें पोट वाऱ्यानें फुगून दुखत असल्यानें तें रडत आहे. अशा वेळीं भुकेनें रडत आहे असें समजून त्यास दूध पाजण्यांत आलें तर त्यापासून तें अधिक हैराण होऊन

जास्त रडावयाला लागेल व त्यामुळें मुलाचें अधिक नुकसान होईल. शिवाय अशा अनियमित सवयीनें (रडलें धर दुधाला असें केल्यानें) आईच्या प्रकृतीवरहि वाईट परिणाम घडतो. यासाठीं नियमित अंतरानें त्याला पाजण्याची संवय लाविली पाहिजे. म्हणजे आई व मूल—दोघांनांहि ती सुखकर झाल्याशिवाय रहात नाहीं. खालील कोष्टकावरून वयोमानाप्रमाणें त्यास किती वेळां पाजावें हें कळून येईलः—

मुलाचें वय.	चौविस तासांत किती वेळां.	दिवसांत किती अंतरानें	रात्रीं १० ते सकाळीं ७ पर्यंत किती वेळां.	एका वेळेचें प्रमाण औंस.	चौविस तासांत एकंदर दूध-औंस.
पहिला दिवस.	४	६	१	१	४
दुसरा दिवस.	६	४	१	१ते१॥	६ते९
तीन पासून १४ दिवस.	१०	२	२	१॥ते२	१५ते२०
१४ पासून एक महिना.	१०	२	२	२ते२॥	२०ते३०
१ ते ३ महिने.	८	२॥	१	३ते४॥	२४ते३६
३ ते ५ महिने.	७	३	१	४ते५॥	२८ते२९
५ ते ९ महिनें.	६	३	०	५॥ते७	३३ते४२
९ ते १२महिने.	५	३॥	०	७॥ते९	३८ते४५

वरील कोष्टकावरून दिवसरात्र मिळून मुलाला किती वेळां व किती प्रमाणानें पाजावें हें समजलेंच असेल. यावरून वरील अंतरांत जरा देखील फेरफार होतां कामा नये असें मात्र समजूं नये. एखादे वेळीं वर सांगितलेल्या वेळेपेक्षां एखादेवेळ जास्त पाजण्याची आवश्यकता वाटली तर तसें पाजावें. तसेंच एखाद्या स्त्रीस दूध जास्त असेल व मुलाला तीन तासांऐवजीं चार तासपर्यंत भूक लागत नसेल तर त्यास तसें चार तासांनीं पाजावें. हेतु एवढाच कीं, मातेनें आपल्या दुधाच्या स्थितीप्रमाणें हा फेरफार करावा. पण शक्य तितकें नियमितपणाच्या संवयीकडे दुर्लक्ष्य

करूं नये. अनियमितपणानें पाजण्याची संवय लागली ह्मणजे मूल एका वेळीं पोटभर दूध पीत नाहीं व वारंवार दुधासाठीं रडत रहातें. त्यामुळें तें रात्रीं पूर्णपणें झोंपतहि नाहीं. यामुळें मातेचीहि झोंपमोड होते. तिला विश्रांति मिळत नाहीं. अशानें दोघेंहि आजारी पडतात. रात्रीं मध्येंच मूल रडूं लागल्यास थोडें गरम पाणी चिमटीभर साखर मिळवून किंवा बडिशोपेचें पाणी पाजून निजवावें.

नियमित वेळीं मुलाला दूध पाजल्यानें तें त्यास पचतें, त्याची शरीर-प्रकृति सुदृढ रहाते, आरोग्य होतें व त्याचें वजन वाढतें. अनियमित वेळीं दूध पाजल्यानें त्यास तें पचत नाहीं, पोटास वारा धरतो, पोट फुगतें, शूल होतो व परसाकडे जास्त होतें. मूल नेहमीं पिरपीर करीत असतें व वाळत जातें. सुरवातीला अपचनानें झाडे होतात. पण पुढें दुष्ट वायूनें व मलानें फुगलेलीं आंतडीं आकुंचन पावत नाहींत. मळ घट्ट होतो व तो बाहेर पडणें कठीण होतें. ह्मणून मूल केव्हांहि रडलें कीं त्याचें कारण न पहातां दूध पाजीत राहूं नये. ह्मणजे हे अनर्थ बहुधा घडत नाहींत. निरोगी मूलसुद्धां एकदोनदां रडलें पाहिजे. जर त्याला कांहीं होत नसेल तर तें लवकरच झोंपतें. मुलें अनेक कारणांनीं रडतात हें वर सांगितलेंच आहे. त्याशिवाय निजसुरीं असतांना पुष्कळदां रडतात. कित्येकदां तहान लाग-ल्यानें रडतात. अशा वेळीं त्यांस पाणी पाजलें पाहिजे. कित्येकदां मुंगी चावली किंवा हगलें, मुतलें ह्मणजेहि तें रडतें. त्याला दूध पाजून बराच वेळ झाला असला व तें आपलीं बोटें चोखूं लागतें त्यावरून त्यास भूक लागल्याचें समजतें. कित्येक स्त्रिया, सासूसासरे, जावानणंदा, नवरा वगैरे घरांतील माणसांचा राग आपल्या मुलावर काढतात व तें जितकें रडेल तितकें रडवितात. हें कधींहि बरें नाहीं.

मुलाला पाजण्याची रीतः—मूल आंगावर पाजतांना मातेनें त्यास मांडीवर घेऊन हातानें त्याचें डोकें थोडेंसें वर उचलावें, व आपण पुढें वांकावें ह्मणजे स्तनाची बोंडी खालीं होते व ती मुलास सहज तोंडांत धरितां येते. पुष्कळदां मुलाला पाजतांना योग्य खबरदारी न घेतल्यानें

स्तनाचा दाब मुलाच्या नाकातोंडावर पडून तें गुदमरल्याचीं उदाहरणें आहेत; ह्मणून दूध पाजतांना स्तनाचा दाब मुलाच्या नाकातोंडावर पडूं नये याससाठीं दुसऱ्या हातानें बोंडीच्या वरचा स्तनाचा भाग दाबून धरावा, व बोंडी पहिल्या व दुसऱ्या बोटांच्या मध्यें धरावी. मूल भराभर दूध ओढीत असल्यास त्यास हळुहळू व बेताचें दूध मिळेल अशा रीतीनें बोंडी दोन बोटांनीं मध्यें दाबावी. कारण दूध भराभर पोटांत गेल्यास त्यापासून मुलाचे पोटांत वारा धरतो, व दूध प्याल्यावर कांहीं तासांनीं तें रडूं लागतें. मूल अशक्त असून दूध ओढण्यास त्यास प्रयास पडत असले तर मातेनें स्तन वरून खालीं पिळीत आणावा ह्मणजे दूध पुढें येतें, व तें मुलाला ओढण्यास सुलभ होतें. निरोगी मुलाची भूक सुमारें पंधरा मिनिटें प्याल्यावर रहाते. मुलाला एक स्तन रिकामा करण्यास पंधरापासून वीस मिनिटें लागतात. मुलाला पाजतांना एका वेळेला एकाच बाजूस व दुसऱ्या वेळेला दुसऱ्या बाजूला असें पाजावें. असें केल्यानें प्रत्येक स्तनास आळीपाळीनें विसावा मिळून चांगलें दूध तयार होण्यास बरें पडतें. मुलाला आंगावर पाजण्यापूर्वीं व नंतर दर वेळीं स्तनाची बोंडी गरम पाण्यानें किंवा बोरिक लोशननें स्वच्छ धुवावी. ह्मणजे बोंडीला चिरा पडत नाहींत व इसब होत नाहीं. मुलाचें तोंड व जीभ हींहि तशाच रीतीनें दर वेळीं स्वच्छ कपड्यानें पुसावीं. नाहींतर त्याचें तोंड येण्याचा संभव असतो. पहिल्यानेंच गरोदर राहिलेल्या स्त्रीनें स्तनाची बोंडी आंखूड असल्यास नवव्या महिन्यांपासून आपलीं बोटें व स्तन स्वच्छ धुऊन स्तनाचीं अग्रें (बोंडीं) बोटांनीं पुढें ओढण्याचा रोज प्रयत्न करावा. ह्मणजे बाळंतपणानंतर त्रास होणार नाहीं. त्याचप्रमाणें गरोदरपणांत बोंडी, एक चमचा कोलन वॉटर व चार चमचे स्वच्छ पाणी किंवा अर्धा चमचा ब्रँडी व दोनतीन चमचे स्वच्छ पाणी, यांनीं धुतली असतां तिची कातडी घट्ट होते, व पुढें तिला चिरा पडत नाहींत.

कोणत्या स्थितींत आईनें मुलाला पाजूं नये?

जी स्त्री रक्तस्रावानें अशक्त झाली असेल, जिला पांडुरोग, क्षय, मांसार्बुद (Cancer), मूत्रपिंड रोग, गंडमाला हे रोग असतील, जिला

नुकताच फिरंगोपदंश झाला असेल, जिचा स्तन सुजला असेल किंवा त्यांत पू झाला असेल, जिला विषजन्यज्वर येत असेल, जी भुकेलेली, शोकाकुल, थकलेली, क्रोधानें संतप्त, भयभीत व विरुद्धाहार करीत असेल, गर्भिणी, जिचें मूल आंगावर पाजीत असतां अशक्त राहून त्याचें वजन वाढत नसेल, जिच्या मुलाला उपायांची योजना होत असतांहि हिरवीं पातळ परसाकडे होत असतील व जिचें मूल दहा महिन्यांचें झालें असेल अशा स्थितींतील स्त्रियांनीं मुलाला आंगावर पाजूं नये.

'जी क्षुधित, शोकाकुल, थकलेली, जिच्या रसादि धातूंत विकार आहे, गर्भिणी, ज्वरयुक्त, अतिक्षीण, अतिस्थूल, तसेंच करपलेलें व विरुद्धाहार करणारी, अशा स्त्रीचें दूध मुलांस पाजूं नये. जड व दुष्ट अशा अन्नांनीं दूषित जें स्तन्य तें बालकास नानारोग करितें. गुरु, विषम व दूषित आहारांनीं स्त्रीचें दूध बिघडतें.' असें आर्यवैद्यकांत ह्मटलें आहे.

*अशक्त स्त्रीनें मुलाला पाजूं नये,ह्मणून वर जें सांगि[illegible] त्याचा थोडासा स्पष्ट अर्थ करणें जरुरीचें आहे. कारण सशक्त अशा स्त्रिया अलीकडे फारच थोड्या आढळतात; आणि अशक्तांनीं मुलाला पाजूं नये ह्मटलें तर बऱ्याच मातांनां आपल्या मुलांनां आंगावर पाजणें बंद करावें लागेल. आई अशक्त असली आणि तिचें दूध मूल ओढूं लागलें ह्मणजे ती जास्त अशक्त होण्याचा संभव असतो. कारण दूध हें रक्तापासून बनत असतें, आणि रक्तावर आपली सर्व मदार असते. अर्थात् रक्त कमी होत गेलें ह्मणजे अशक्तपणा विशेष वाढतो. ह्मणून अशा वेळीं मातेला पचनीय पण पौष्टिक असें अन्न दिलें पाहिजे, ह्मणजे मग मूल पाजल्यापासून तिच्या शरीरावर तितका वाईट परिणाम होत नाहीं. ही गोष्ट साधारण अशक्त स्त्रियांसंबं- धानें झाली. पण ज्या फारच अशक्त असतील त्यांनीं मुलाला आंगावर न पाजणें बरें.

---

* अशक्ततेच्या निरनिराळ्या प्रकारांचें वर्णन 'अशक्तता' या नांवाच्या आमच्या पुस्तकांत विस्तारानें दिलें आहे तें पहावें.

प्रकरण तिसरें.

बालकाची दिनचर्या.

बहुतकरून लहान मुलें सकाळीं लवकर जागीं होतात. रात्रीचा बराच वेळ झोंपेंत गेल्यानें सकाळीं उठतांच त्यांस भूक लागते व त्यासाठीं तीं रडावयास लागतात. अशा वेळीं त्यांस फार रडूं देण्यापूर्वीं पाजलें पाहिजे, किंवा वरदूध देत असल्यास तें दिलें पाहिजे. नाहींतर त्यांस रडण्याची संवय लागते. दूध पाजण्यापूर्वीं मुलाचें तोंड व आपल्या स्तनाची बोंडी हीं स्वच्छ धुवावींत. व तें पाजल्यावर मातेनें बालकाला थोडा वेळ मांडीवर बसवावें. त्यामुळें दूध पचण्यास मदत होते. असें बसविण्याची वेळ तें जसजसें वाढत जातें तसतसी वाढवीत जावी. नंतर त्यास निजवावें. निजविल्यावर बहुतकरून तें झोंपतें. नंतर मातेनें आपल्या कामास लागावें. साधारण आठसाडेआठ वाजले ह्मणजे तें पुनः जागें होतें. त्यापूर्वीं त्याच्या स्नानाची तयारी ह्मणजे गरम पाणी, साबु, टुवाल, स्नानानंतर घालण्यासाठीं धुतलेले कपडे वगैरे सर्व तयार ठेवावेत. स्नानापूर्वीं त्यास तेल, हळद लावावी व नंतर आपल्या मांडीवर टुवाल घालून त्यावर त्याला बसवावें व स्नान घालावें. पहिल्यानें डोकें, तोंड धुणें. नंतर हात, छाती, पोट, पाय वगैरे भाग चोळून धुवावेत, व शेवटीं सर्व शरीरावर स्नान घालावें; किंवा एखाद्या टबमध्यें ऊन पाणी घेऊन त्यांत मुलाला बसवून तसेंहि स्नान घालतात. नंतर मुलाला बाहेर काढून त्याचें सर्वांग पुसावें व कोरडें केल्यावर आंगाला गोंड्यानें सुगधी बुकी लाऊन मग त्यास धुतलेले कपडे घालावेत, व दूध पाजून तोंड पुसून निजवावें ह्मणजे तें पुनः पिण्याची वेळ येईपर्यंत झोंपतें. बालक सुमारें एक महिन्याचें झालें ह्मणजे त्यास दुपारचें थोडा वेळ रोज ओसरीवर निजवावें. यानें त्याला मोकळी हवा मिळते. थंडीचे दिवसांत त्यास गरम कपडे घातले पाहिजेत. मुलाजवळ कोणीतरी असावें हें बरें. निदान मधुनमधून मातेनें त्याकडे लक्ष्य द्यावें. मुलांनां रोज बाहेर फिरवून आणावींत. त्यामुळें तीं आनंदी राहतात. त्यांनां भूक चांगली लागते. व झोंपहि शांत येते. अर्भकांनां कडेवरून नेण्यापेक्षां हातगाडींतून नेणें बरें. कारण

त्यांनां गाडींत हातपाय हालवितां येतात, व त्यामुळें त्यांस व्यायामहि होतो. मूल बसूं लागलें ह्मणजे मग ढकलगाडी वापरावी. मुलाला बाहेर घेऊन जाण्याची योग्य वेळ ह्मटली ह्मणजे सकाळीं ८ ते १० व संध्याकाळीं ४ ते ६ पर्यंतची होय. दूध पिण्यापुरतें उठणें व पुनः झोंपणें असा त्याचा दीडदोन महिनेपर्यंत क्रम चालतो, ह्मणजे त्याचा बराच वेळ झोंपेंत जातो. तिसऱ्या महिन्यांत त्याची झोंप थोडी कमती होते. सकाळीं दोन-तीन तास आणि संध्याकाळीं दोनतीन तास तें खेळत असतें. हळुहळू झोंप कमीकमी होत जाते व नऊ महिन्यांचें झाल्यावर दुपारीं एक वेळ झोंपतें व सकाळसंध्याकाळ बहुतेक जागें असतें. मुलांमध्यें खाण्याचा आणि निजण्याचा नेहमीं मेळ असतो. झोंपलें असतां पाजण्याची वेळ झाली ह्मणून त्यास मुद्दाम उठवूं नये. तसेंच वेळ होण्यापूर्वी रडूं लागल्यास पाजूं नये. तात्पर्य, पाजण्यांत नियमितपणा राखावा. उन्हाळ्यांत संध्याकाळीं६-७वाजतां दुसऱ्या वेळीं स्नान घातल्यानें मुलाचीं तब्यत चांगली रहाते, व त्यास रात्रीं झोंपहि चांगली येते. मूल मोठें झाल्यानंतर घराबाहेर खेळतें व त्यामुळें त्याचें आंग धुळीनें माखलें जातें. अशा मुलाला धुतल्याशिवाय खाऊं घालणें व तसेंच निजविणें बरें नाहीं. असो. रात्रीं निजवितांना त्याचे दिवसाचे कपडे बदलावेत. रात्रीं दहासाडेदहा वाजतां त्यास शेवटीं पाजल्यावर निजवावें. नियमितपणाची सवय लावलेली असल्यास मूल बहुतकरून रात्रीं दुधासाठीं उठणार नाहीं. व त्यासाठीं मातेलाहि उठावें न लागतां स्वस्थ झोंप मिळेल.

प्रकरण चवथें.

बालकाचें वजन, वाढ, ठेवण वगैरे.

कित्येकदां मूल आईच्या दुधावर न वाढतां त्याचें वजन जशाचें तसेंच रहातें. ज्या मुलाला आईचें दूध मानवतें त्याचें वजन साधारणतः प्रत्येक आठवड्यांत सहा औंसांनीं वाढतें. मूल जन्मतांच त्याचें वजन सहापासून सात रत्तल असतें, व लांबी १८ ते २० इंच असते. मुलीचें वजन मुला-पेक्षां अर्ध्या रत्तलानें कमी असतें. सहाव्या महिन्यांत चौदा रत्तल होतें;

व वर्षाचे अखेरीस तें एकवीस रत्तल * होतें. मुलास थोडेंसें दुखणें झालें असतां किंवा दांत येत असतां त्याचें वजन थोडेंसें कमी होतें. वजन न वाढण्याचीं कारणें तीन आहेत. १ आईचें दूध कमी असणें, २ पुष्कळ असून पातळ असणें, व ३ नियमित प्रमाणानें असूनहि जड असणें.

१—आईचें दूध कमी प्रमाणानें असल्यास मूल दूध प्याल्यावर खेळूं लागण्याऐवजीं रडत रहातें. कदाचित् गप्प राहिलें तरी दुधाची वेळ होण्यापूर्वींच तें रडण्यास लागतें. अशा स्त्रीचें दूध वाढण्यासाठीं तिनें मेहनत फार न घेतां विसावा घेतला पाहिजे. दूध, पेज जास्त प्रमाणांत घेतली पाहिजे. भुईकोहळा (पावलीभार) पावशेर दुधांत वांटून त्यांत थोडी खडीसाखर टाकून तें तिनें दिवसांतून दोनतीनदां घ्यावें. शतावरीच्या मुळ्या (पावतोळा) पावशेर दुधांत वांटून तें दूध घेतल्यानें दूध वाढण्यास बरें पडतें. कोमट दुधांत (पावशेर) चिमटीभर पिंपळी टाकून तें दूध दिवसांतून वरील प्रमाणानेंच घेतलें असतां दूध वाढण्यास बरें पडतें. ज्यांनां इंग्रजी तऱ्हेचें औषध घ्यावयाचें असेल त्यांनीं दोनतीन वेळां एक मोठा चमचाभर एक्स्ट्रॅक्ट ऑफ माल्ट दुधांत मिळवून घ्यावें. आर्यवैद्यकांत दूध वाढविण्यासाठीं गव्हांचें सत्त्व, साठीसाळ, मांसरस, मद्य, दूध, पेज, जवांचें सत्त्व, तिळांच्या वड्या, लसूण, मच्छ, कचरा, शिंगाडे, कमलकंद, भुईकोहळा, जेष्ठमध, शतावरी, वगैरे पदार्थ बाळंतिणीला आवडतील अशा रीतीनें देण्यास सांगितलें आहे. असें करूनहि जर दूध वाढलें नाहीं तर मुलास आंगावर पाजल्यावर त्यास अडीच पासून चार तोळे दह्याचें तरवणी (Whey) पाजावें.

२–दूध बरेंच पातळ असलें तर तें प्याल्यावर मूल तृप्त झालेंसें दिसतें. व लागलेंच निजतेंहि. पण थोड्याच अवकाशांत त्याचे पोटांत वारा धरून तें बेचैन होतें, व रडूं लागतें. असें दूध चांगलें होण्यासाठीं आईनें निरनिराळें पौष्टिक अन्न, गुंदाचे लाडू असें खाल्लें पाहिजे. तसेंच रोज मोकळ्या हवेंत फिरावयास गेलें पाहिजे. पचनशक्ति सुधारली पाहिजे.

---

*मुलांमुलींच्या वजन व उंची संबधाचें कोष्टक "विद्यार्थ्यांचें आरोग्य"या नांवाच्या आमच्या पुस्तकांत दिलें आहे तें पहावें.

३–दूध पचनास जड असलें तर त्यापासून मुलास हिरव्या रंगाचें पातळ परसाकडे होतें, व तें पोटशूलानें वारंवार पोट ताठ करून रडत असतें. अशा स्थितींत मातेनें हलकें अन्न खावें. फार पौष्टिक पदार्थ खाऊं नयेत. मुलाला आंगावर लावण्याच्या पूर्वीं दुग्धशर्करा (Milk sugar) थोडीशी गरम पाण्यांत मिळवून तें पाणी किंवा दुग्धशर्करा मिळत नसल्यास नुस्त्या खडीसाखरेचें तोळा दोन तोळे पाणी पाजावें; अगर सोडीसायट्रस नांवाचें इंग्रजी औषध १ गुंज घेऊन तें एक लहान चमचा स्वच्छ पाण्यांत मिळवून पाजावें; म्हणजे तें आईच्या दुधाबरोबर पोटांत मिसळून त्या योगानें दूध पातळ होतें. व लवकर पचण्यास अडचण पडत नाहीं. दूध जड असतें अशा स्त्रीनें मुलास प्रत्येक बाजूच्या स्तनास चार पांच मिनिटें लाविलें असतां सुरवातीचें पातळ दूध मिळून तें त्यास जड न पडतां पचन होतें. दिवसांतून दोन-पासून चार वेळपर्यंत मुलाला शौचास झालें तरी हरकत नाहीं. त्याचा मळ कालवलेल्या भरड मोहरीच्या भुकी सारखा असावा. त्याला फारशी घाण येऊं नये. त्यांत विरजलेल्या दुधाचे गोळे असूं नयेत.

ठेवणः—बालकाच्या डोक्याचा आकार शरीराच्या मानानें बराच मोठा असतो व त्याचीं हाडें फार मऊ व लवचिक असतात. मस्तकाच्या पुढल्या बाजूस टाळू असून तीवर बोट धरलें तर ती उडत असल्याचें लागतें. तिसऱ्या महिन्यापासून ती भरण्यास सुरवात होते व दीड दोन वर्षांच्या आंत ती अगदीं भरून जाते. दोन वर्षांपर्यंत टाळू भरली नाहीं तर बालकास कांहीं विकृति आहे असें समजावें. लहान बालकें नेहमीं पाठीवर निजतात. कुशीवर फारशीं निजत नाहींत. तीनचार महिन्यांत मूल मान सांवरतें. त्यापूर्वीं डोकें इकडेतिकडे हालवून सांवरण्याचा प्रयत्न करितें. चार महिन्यांत बालक मान सांवरूं न लागल्यास मानसिक वाढींत कांहीं कमतरता आहे असें समजावें. पांचव्या महिन्यांत मूल उपडें होतें. नऊ ते बारा महिन्यांत मूल बसूं लागतें. दीड वर्षाच्या सुमारास तें चालण्याचा प्रयत्न करितें. वयाच्या दुसऱ्या वर्षीं मुलास साधारण चांगलें चालतां आलें पाहिजे. सहा महिन्यांनंतर मुलास दांत येण्यास

सुरवात होते, व तिसऱ्या वर्षांत दुधाचे सर्व दांत आलेले असतात. कायमचे दांत येण्यास सहाव्या वर्षी सुरवात होते व बाराव्या वर्षी अक्कलदाढ खेरीज करून सर्व दांत आलेले असतात. यांत तफावत दिसून आल्यास मुलाच्या प्रकृतीकडे लक्ष्य देणें जरूरीचें आहे. पूर्णवाढ होऊन जन्मलेल्या मुलाचा कोठा सुमारें २॥ तोळे दूध मावेल इतका मोठा असतो. दुसऱ्या आठवड्यांत ३।॥ तोळे, तिसऱ्या आठवड्यांत ४। तोळे, पहिल्या महिन्यांत ५ तोळे, दुसऱ्या महिन्यांत ६। तोळे, सहाव्या महिन्यांत ७॥ ते १० तोळे, सहा ते नऊ महिन्यांत १२॥ ते १५ तोळे व बाराव्या महिन्यांत १८। तोळे मावेल इतका मोठा असतो.

बाळंतिणीनें आपला आहार 'बाळंतिणीनें कसें वागावें' या प्रकरणांत मागें सांगितल्याप्रमाणें पथ्यकर ठेवावा. वावडे, भलतेसलते पदार्थ खाऊं नयेत. शोक, क्रोध, भय, थकवा, क्षुधा, प्रेमाभाव यांनीं युक्त असतां मातेनें मुलाला स्तनपान देऊं नये. असे प्रसंग होईल तितके टाळावेत, किंवा निदान त्यांचा जोर गेल्यावर मग स्तनपान द्यावें. कारण अशा स्थितींत स्तनपान दिल्यानें दुधांत फरक होऊन त्यापासून मुलाचें आरोग्य बिघडतें.

वरील उपाय योजूनहि जर मुलाचें वजन वाढत नसलें तर आंगावरचें दूध तोडून पाजण्यास दाई ठेवावी.

स्तनपान तोडणें:—दहा महिन्यांनंतर मुलाला केवळ आईच्या दुधावरच वाढविणें चांगलें नाहीं. कारण त्यानंतरचें दूध पातळ व फार गोड असतें. दूध पातळ असल्यामुळें मुलाचें बरोबर पोषण होत नाहीं, व त्यापासून अस्थिवक्रता (रिकेट्स) रोग होतो, व तें बरेंच गोड असल्यामुळें वरदूध किंवा दुसरें अन्न मूल घेत नाहीं. मूल नऊ महिन्यांचें झालें ह्मणजे त्याचें आंगावरील दूध तोडावें, असा शास्त्रीय नियम आहे. परंतु हा नियम महिन्यांच्या संख्येवर न ठेवितां दांत फुटण्यावर ठेवावा. पहिला दांत फुटल्यावर आंगावरचें दूध थोडथोडें कमी करण्यास लागावें. नऊदहा महिन्यांच्या सुमारास बालकास एखादादुसरा दांत आलेला असतो. ह्मणून दहा महिन्यांनंतर स्तनपान तोडण्यास हरकत नाहीं.

अशक्त मुलांस बारा किंवा पंधराव्या महिन्यांत दांत फुटतात. परंतु हे अपवाद होत. अशा मुलांच्या आहारांत दांत फुटेपर्यंत बदल करूं नये. साधारणपणें बहुतेक मुलांत नऊदहा महिन्यांत एखादादुसरा दांत आलेला असतो. ह्मणून दूध तोडणें त्यास त्याचे अगोदर ह्मणजे सातव्या आठव्या महिन्यापासूनच सुरवात करावी. एकदोन वेळां त्याशिवाय वरचें दूध देत जावें. हळुहळू वरदूध देण्याच्या वेळा वाढवीत शेवटीं आंगावरचें दूध व वरदूध आळीपाळीनें देत जावें. असें केलें असतां आंगावरचें दूध तोडण्यास कठीण पडत नाहीं. कित्येकांच्या मतें त्याहि (सातव्या महिन्या)-पूर्वी वरदूध एकदोन वेळ देऊं लागणें फार सोयीवार होतें, असें आहे. कित्येक स्त्रिया आंगावरचें दूध तोडण्यासाठीं स्तनाच्या बोंडीला एखादा कडू पदार्थ किंवा शेणासारखी घाण मुलानें कंटाळून एकदम दूध सोडावें ह्मणून लावतात. कडू पदार्थ लावला तर चालेल. पण शेण लावणें कधींहि बरें नाहीं. यामुळें मूल रडूं लागतें; वरदूध किंवा अन्न घेण्यास नाकारतें. कदाचित् असें वरदूध किंवा अन्न बळेंच घातलें तर त्याच्या कोठ्याला तें सहन न होतां त्यापासून मुलाला झाडे व्हावयाला लागतात. ह्मणून असें वर दूध देणें तें एकदम न देतां त्याची वर सांगितल्याप्रमाणें थोडथोडी सवय करीत आणली पाहिजे; ह्मणजे मूलहि तें घेऊं लागतें, व एकदम देण्यानें जे वाईट परिणाम घडतात, ते होत नाहींत. कित्येक स्त्रिया मूल दोनअडीच वर्षांचें झालें तरी आंगावर पाजीत असतात. पण वाजवीपेक्षां जास्त दिवस स्तनपान दिल्यानें त्यापासून मातेची व मुलाची प्रकृति बिघडते. मूल अशक्त व दुबळें होतें. ह्मणून वर सांगितल्याप्रमाणें त्याचें दूध तोडण्याचें करावें. कित्येक स्त्रिया याच्या उलट ह्मणजे मुलाला आंगावर न पाजतां वर दुधावरच वाढवूं लागतात. मुलाला आंगावर पाजल्यानें तारुण्य फार दिवस टिकत नाहीं, अशी त्यांची कोणी समजूत घातलेली असते. खरोखरी हें आपल्या बालकांचें दुर्दैव होय. आईच्या स्तनांत निसर्गतः तयार झालेलें दूध मुलाच्या वाढीस व पोषणास योग्य असेंच असतें. ‘ मातुरेव पिबेत्स्तन्यं तत्परं देहवृद्धये ’ याचा हेतु हाच

होय. आईच्या दुधापुढें इतर दुधें आणि कृत्रिम अन्नें व्यर्थ आहेत. आपली पिढी दिवसेंदिवस क्षीण होत आहे याचीं जीं कारणें आहेत त्यांतील आईला दूध असतां तिनें वरीलसारख्या वाईट समजुतीला लागून मुलाला आंगावर न पाजणें, हें एक होय.

दाई—ज्या वेळीं वर सांगितलेल्या कारणांमुळें आई आपल्या मुलास पाजण्याला असमर्थ असते त्या वेळीं त्याला वाढविण्याला दुसरा योग्य उपाय ह्मणजे दाई ठेवणें, हा होय. दाई ठेवणें हा उपाय सर्वांनांच साधण्यासारखा नाहीं. कारण एकतर दाई मिळणें कठीण. दुसरी गोष्ट हवी तशी मिळणें कठीण. आणि मिळालीच तर तिचा खर्च सर्वांनांच परवडण्यासारखा नसतो. बरें, खर्चहि केला तरी ती काळजीनें व ममतेनें दूध पाजील याची वानवाच. कारण त्या हलक्या जातीच्या असल्यानें त्यांचे आचारविचारहि तसेच असतात. त्यांनां आपणावर असलेल्या जबाबदारीची नीट समज नसते.

दाई कशी असावी ?:—तिचें वय विसांपासून पसतीस वर्षांचे आंत असावें. ती शरीरानें सुदृढ, शांत, आनंदी, चपल, मिताहारी असावी. फिरंगरोग, क्षय, गंडमाळा, पंडुरोग हे तिला नसावेत. तिच्या मुखाचा रंग निर्मळ असावा. हिरड्या लाल व कठीण असाव्या. तोंड स्वच्छ असावें. दांत मजबूत असावेत. वाढविण्यास घेतलेल्या मुलाइतके तिला प्रसूत होऊन दिवस झालेले असावेत. एखादा महिना जास्त असल्यासहि चालेल. तिचे स्तन घट्ट, मोठे असून त्यांचीं अग्रें स्पष्ट व उन्नत असावीं. दूध पातळ व विपुल असून दूध व पाणी यांच्या मिश्रणाच्या रंगासारखें असावें. व तें अग्नीवर ठेवलें असतां त्यावर चांगली मलई येईल असें असावें. तिचें मूल सुदृढ व निरोगी असून त्यास उलटी, झाडे, पोटशूळ वगैरेची बाधा नसावी. त्या (तिच्या) मुलास दूध मिळाल्याबरोबर तृप्ति होऊन झोंप लागत असावी. भुकेची वेळ खेरीज करून मध्यंतरीं तें उगाच पिरपीर करणारें नसावें. दाईला दारु, भांग, गांजा, अफू वगैरेसारखीं व्यसनें नसावींत.

आर्यवैद्यकांत दाईसंबधानें खालीलप्रमाणें ह्मटलें आहे:—

स्तन्यधात्र्यावुभे कार्ये तदसंपदि वत्सले ॥ अव्यंगे ब्रह्मचारिण्यौ वर्णप्रकृतितः समे ॥ निरुजे मध्यवयसौ जीवद्वत्से न लोलुपे ॥ हिताहारविहारेण यत्नादुपचरेच्च ते ॥ (वा. उत्तरस्थान.)

भावार्थः—आईस दूध नसेल तर दुधासाठीं दोन दाया ठेवाव्या. त्यांची जात व प्रकृति आईसारखी असावी. त्यांस कांहीं व्यंग नसावें. त्या ब्रह्मचारिणी, निरोगी, दयाळू, व तरुण असून त्यांचीं मुलें वांचलेलीं असावीं. त्या अधाशी नसाव्या व मोठ्या प्रयत्नानें त्यांचे आहारविहार हितावह ठेवण्याविषयीं जपावें.

दाई पसंत करून घरांत ठेविल्यावर ती ज्या तऱ्हेचें अन्न खात असेल तसें (सवयीचें) अन्न तिला द्यावें. कारण अन्नांत फरक केला असतां तिच्या दुधांतहि फरक पडतो; व मुलास दूध मानवत नाहींसें होतें. पुष्कळ ठिकाणीं दाई ठेविल्यावर तिला चांगलें व जास्त दूध यावें ह्मणून श्रीमंती खाणें घालतात. त्यामुळें तिचें दूध मुलास पचण्यास जड पडतें व त्यास अजीर्णांश होतो. ह्मणून तिला तिच्या सवयींचें अन्न दिलें पाहिजे. तसेंच तिला नेहमीं बसवून ठेवूं नये. त्यापासून दुधांतील घटक द्रव्यांचें प्रमाण वाढून तें जड बनतें. कारण ती नेहमींच मेहनत करून पोट भरणारी असते. ह्मणून तिला कांहीं घरकाम करण्यास लावावें. संध्याकाळीं तिला फिरण्यास जाण्यास लावावें. तिचें स्वतःचें मूल तिच्याजवळ असावें; व दिवसांतून एकदोन वेळां त्यास आंगावर पाजण्यास लावावें. दाई ठेविल्यावर तिच्यावर फार लक्ष्य ठेविलें पाहिजे. कारण पुष्कळदां ती मुलास अफूची गोळी देऊन निजवून ठेविते. दाईनें रोज स्नान केलें पाहिजे. कपडे स्वच्छ धुतलेले वापरले पाहिजेत. आणि तिला घामट व मलीन वस्त्रें वापरूं देतां कामा नये.

प्रकरण पांचवें.

वर–दूध.

मुलास आईचें दूध मिळत नसलें किंवा मानवत नसलें व दाई ठेवितां येत नसली तर तिसरा उपाय ह्मणजे वर–दुधावर किंवा

कृत्रिम अन्नावर मूल वाढविणें, हा होय. या उपायानें मूल वाढविणें झाल्यास त्यासंबंधानें फार फार काळजी घेतली पाहिजे. दूध आणून मुलाला पाजलें कीं झालें, अशांतला हा प्रकार नसतो. वर-दूध देतांना मुख्यत्वेंकरून दोन गोष्टींकडे लक्ष्य दिलें पाहिजें. (१) जें दूध द्यावयाचें तें आईच्या दुधासारखें करून दिलें पाहिजे. (२) तें स्वच्छ व निर्मळ असलें पाहिजे.

१—मानवी दुधाऐवजीं वर-दूध देणें झाल्यास गाढवीचें, शेळीचें किंवा गाईचें देण्यास हरकत नाहीं. गाढवीचें दूध सर्वांत पचण्यास हलकें; पण तें सर्व ठिकाणीं मिळणें कठीण. शिवाय महागहि असतें. त्या खालोखाल शेळीचें दूध चांगलें आहे. पण तेंहि हवें तितकें व पाहिजे तिकडे मिळण्यास पंचाईत असते. त्याच्या खालोखाल गाईचें दूध असून तें मात्र सर्वत्र मिळतें. या दुधांतील घटकांशांचा फरक खालील कोष्टकावरून कळून येईल.

	औजसअन्न.	केझीन.	लॅक्टॅल्ब्युमीन.	चरबी.	दुग्धशर्करा.	क्षार.	पाणी.
आंगावरचेंदूध	२.०	(०.६	१.४)	३.५	७.०	.२	८७.३
गाढवीचेंदूध	१.८	(१.०	०.८)	१.०	५.५	.४	९१.३
शेळीचेंदूध	३.०			५.०	४.७	.७	८६.६
गाईचेंदूध	४.०	(३.२५	०.७५)	३.५	४.०	.६	८७.९

वरील कोष्टकावरून आईच्या दुधाच्या घटकांशांची गाईच्या दुधाच्या घटकांशांबरोबर तुलना केली असतां असें दिसून येतें, कीं, गाईच्या दुधांत औजस अन्न, केझीन हीं जास्त आहेत, व आईच्या दुधांत साखरेचें प्रमाण जास्त आहे. यासाठींच गाईचें दूध देतांना तें आईच्या दुधासारखें बनवून दिलें पाहिजे. ह्मणजे पचनास हलकें पडतें. जितकें दूध तितकेंच पाणी घातलें असतां गाईच्या दुधांतील औजस अन्न आंगावरील दुधाच्या औजस अन्नाच्या प्रमाणाबरोबर होतें. परंतु केझीन अडीजपटीनें जास्तच रहातें. केझीन हें जठररसांत (जठररसांतील रेनेटशीं) मिळून त्याची जाड घट्ट गुठळी बनते, व ती पचन होण्यास कठीण पडते. ही गुठळी समभाग दूध-पाणी केल्यानें थोडीशी बारीक होते, व पचनालाहि थोडी सुलभ पडते. परंतु केझीनचें प्रमाण त्यांत, आंगावरील दुधाहून

६

जास्तच असतें. ह्मणून मूल तीन महिन्यांचें होईपर्यंत दुधांत अधिक-प्रमाणानें पाणी घालावें लागतें. निरनिराळया वेळीं पाण्याचें प्रमाण खालीलप्रमाणें असावें:—

१ ला आठवडा	एक	भाग	दूध	व	चार	भाग	पाणी.
२ रा आठवडा	,,	,,	,,	,,	तीन	,,	,,
२ रा पंधरवडा	,,	,,	,,	,,	दोन	,,	,,
२ रा महिना	,,	,,	,,	,,	दीड	,,	,,
३ रा महिना	,,	,,	,,	,,	एक	,,	,,
६ वा महिना	दोन	,,	,,	,,	एक	,,	,,
९ वा महिना	तीन	,,	,,	,,	एक	,,	,,

आपल्या लोकांचा साधारण असा समज आहे कीं, दुधांत पाणी मिसळून तें तान्ह्या मुलाला घालणें बरें नाहीं. परंतु वस्तुस्थिति अगदीं उलट आहे. पाणी न घातलेलें दूध तान्ह्या मुलास पचण्यास जड पडतें; व त्यामुळें त्याची पचनक्रिया बिघडते. ह्मणून दुधांत पाणी घालून तें मुलास पाजावें; ह्मणजे तें सहज पचतें. असो. मागें आंगावरचें दूध देण्याच्या ज्या वेळा सांगितल्या आहेत त्याप्रमाणेंच वर–दूध पाजावें. रात्रीं दहा वाजल्यापासून सकाळीं सहा वाजेपर्यंत मध्यें मूल रडत उठल्यास बडिशोपेचें पाणी किंवा शोफांचें पाणी द्यावें. प्रत्येक वेळीं दूध–पाणी यांचें मिश्रण वयमानाप्रमाणें खालीलप्रमाणें देणें:–

पहिल्या आठवड्यांत एक मोठा चमचा. पुढें तीन महिन्यांपर्यंत दोनपासून तीन मोठे चमचे. तीन महिन्यांपासून नवटांक. सहा महिन्यांपासून पावशेर. हें दूध–पाण्याचें मिश्रण हळूहळू वाढवीत न्यावें. अशक्त मुलास त्याच वयाच्या सशक्त मुलापेक्षां अधिक पाणी असलेल्या कमी प्रमाणाच्या मिश्रणावर ठेवावें. आईच्या दुधापेक्षां गाईच्या दुधांत साखरेचा घटकांश कमी असतो; व पाणी घातल्यावर तो अधिकच कमी होतो, आणि त्या बरोबरच लोण्याचें प्रमाणहि कमी होतें. यासाठीं दूध–पाण्याच्या मिश्रणांत दुग्धशर्करा घालावी. दुग्धशर्करेनें पोटांत वायु धरत नाहीं. ह्मणून खडीसाखरेपेक्षां

ती बरी. परंतु ती महाग असल्यामुळें गरिबांस वापरतां येत नाहीं. त्या ऐवजीं खडीसाखर वापरली असतां चालेल. समभाग प्रमाणाच्या दूध–पाण्याच्या मिश्रणांत दुग्धशर्करा एक चहाचा चमचाभर घालावी; किंवा तिच्या ऐवजीं खडीसाखरेचा साधारण अर्धा इंच चौकोनी तुकडा घालावा. पाण्याचें प्रमाण कमी जास्त असल्यास त्या मानानें साखरहि कमी जास्त घालावी. पाणी मिळविल्यानें कमी झालेल्या लोण्याचें प्रमाण आंगावरच्या दुधाइतकें करण्यास क्रीम बरें पडतें. क्रीम ह्मणजे ज्यांत लोण्याचें प्रमाण अधिक आहे असें दूध. साय नव्हे. क्रीम दोन प्रकारांनीं तयार करितात. (१) शेरभर दूध रुंद तोंडाच्या बाटलींत किंवा भांड्यांत घालून व त्याचें तोंड साफ बंद करून ती बाटली किंवा भांडें एका थंडगार जागीं पांच सहा तास ठेवावें. त्याच्या सभोंवतीं बर्फ ठेविला असतां फारच उत्तम. तेवढ्या वेळांत त्या दुधांतील लोणी वर जमा होतें. हें न हालवितां वरचें अर्धे किंवा एक तृतीयांश घेतलें असतां त्यांत पुष्कळ लोण्याचा भाग निघून येतो. यालाच क्रीम ह्मणतात. (२) दूध, केंद्रोत्सारिणी (Centrifrugalising machine.) नांवाच्या यंत्रांत घालून फिरविलें ह्मणजे लोणी लवकर वर येतें. परंतु हें श्रीमंतांशिवाय इतरांस साध्य नाहीं. पाश्चात्य देशांत असें क्रीम बाजारांत विकत मिळतें. आपल्या इकडे तसें मिळत नाहीं. ह्मणून क्रीम ऐवजीं लोणी, कॉडलिव्हर तेल, ऑलिव्हतेल किंवा गोड्या बदामाचें तेल वापरावें. नवटांक दूधपाण्याच्या मिश्रणांत पाऊण इंच लोण्याची चौकोनी वडी घालावी, व दूध पुष्कळ हालवावें; ह्मणजे लोणी साधारण मिळून जातें. कॉडलिव्हरतेल किंवा गोड्या बदामाचें तेल पांच थेंब, दुधांत घालावें. तेल दुधांत लवकर मिळण्यासाठीं पहिल्यानें सोडाबायकार्ब व पाणी यांबरोबर त्याचें मिश्रण करून नंतर तें दुधांत मिळवावें.

२—वरदुधासंबंधानें दुसरी काळजी घ्यावयाची ह्मणजे तें आईच्या दुधासारखें स्वच्छ व निर्मळ असावें. आईचें दूध जशाच्या तसेंच मुलाच्या पोटांत उतरतें. तशी गोष्ट वरदुधाची नाहीं. कारण तें पोटांत पडेपर्यंत

कितीतरी तास गेलेले असतात. आणि तेवढ्या अवकाशांत बाहेरचे पदार्थ व जंतु त्यांत पडून तें खराब झालेलें असतें. दुधासारख्या पदार्थांत एकदां जंतु शिरले कीं, ते तावडतोब वाढूं शकतात. अशा दुधानें मुलास बाधा झाल्यावांचून रहात नाहीं. ह्मणून दूध काढल्याच्या वेळेपासून तें मुलास मिळेपर्यंत त्याची स्वच्छता व निर्जंतुकता राखली पाहिजे. दुधावर माशा बसूं देऊं नयेत. तें ताजें व निर्मळ असावें. ज्या गाईचें असेल ती गाई निरोगी असावी. तिला क्षय नसून तिच्या ओंटीवर व्रण किंवा सडांतून रक्त येत नसावें. दूध काढतांना तिची ओंटी, काढणाराचे हात, भांडें, यांच्या स्वच्छतेकडे फारच लक्ष्य दिलें पाहिजे. दुधाला शेणाचा स्पर्श होऊं देतां कामा नये. दूध काढल्यावर भांड्याचें तोंड लगेच बंद करून तें उघड्या थंड जागीं ठेवावें. ह्मणजे तें पुष्कळ वेळ चांगलें रहातें. उष्ण जागेंत ठेविल्यास लवकर आंबतें. ह्मणून स्वयंपाकघरांत ठेवूं नये. दुधासंबंधाच्या या बाबती श्रीमंतांशिवाय इतरांस साध्य होणें अशक्य आहे. शहरांत तर साधारण श्रीमंतालाहि त्या असाध्यच आहेत. कारण शहरांत गवळ्याच्या विश्वासावरच सर्व भागवावें लागतें. आणि गवळी तर स्वच्छतेची काळजी बोलण्यापलीकडे घेत असल्याचें दिसून येत नाहीं. ह्मणून दूध शक्य तितकें ताजें व काळजीपूर्वक मिळवून पाजण्यापूर्वीं तें उकळवावें. ह्मणजे त्यांत शिरलेले जंतु नष्ट होतील.

दूध उकळवून जंतुरहित करण्याच्या अनेक रीती आहेत. पण सर्वांत सोपी व घरीं सहज करण्यासारखी ह्मणजे दूध चुलीवर ठेवल्यावर उकळी फुटे तोंपर्यंत तापवावें. नंतर भांडें उतरून तें थंड पाण्यांत धरावें; ह्मणजे दूध लवकर थंडगार होतें. तापविल्यावरहि दुधाचें भांडें उघडें ठेवूं नये. कारण त्यांत जंतु पडून तें नासूं लागतें. दुधांत मिसळण्याचें पाणी देखील स्वच्छ व आधण आणलेलें असलें पाहिजे. तसेंच हें दूध मिश्रण ऐन वेळीं ताजें तयार करून दिलें पाहिजे. त्यांत चिमटीभर मीठहि घालावें. आपल्या इकडे मुलांस बोंडल्यानें किंवा चमच्यानें दूध पाजण्याची चाल आहे. मूल न रडतां दूध पीत असल्यास उत्तम; पण रडत दूध गिळल्यानें आमाशयांत हवा

शिरते, व तो त्यामुळें ताणला जातो, आणि सर्व दूध उलटी होऊन बाहेर येतें. शिवाय दूध पितांना ठसकाहि लागतो व लाळ जशी सुटावी तशी सुटत नाहीं. यासाठीं मुलास दूध पाजण्यासाठीं फिडींग बॉटलचा (दूध पाजण्याची बाटली) उपयोग करावा. दूध पाजावयाच्या बाटल्या पुष्कळ तऱ्हेच्या निघाल्या आहेत. बाटली घेणें ती रुंद तोंडाची असून सहज स्वच्छ करितां येईल अशी असावी. अशी ह्मणजे बाजारांत मिळणारी होडीच्या आकाराची बाटली उपयोगांत आणण्यासारखी असते. बाटली वापरूं लागल्यावर तिच्या स्वच्छतेकडे फार लक्ष्य दिलें पाहिजे. दूध पाजल्याबरोबर तोटी काढून घेऊन सोडा व ऊन पाणी यानें ती आंतून बाहेरून स्वच्छ धुवावी. ब्रशनें साफ करावी व नंतर ती बोरिक लोशन्‌मध्यें ठेवावी. तोटीला मध्यभागीं असें एक भोंक असावें कीं, तोटी खालीं करून बाटली धरली असतां तींतून एक एक थेंब दूध खालीं गळेल. भोंक अगदीं लहान असल्यास त्यामुळें मुलास दूध ओढण्यास प्रयास पडतात. मूलहि त्यामुळें दूध ओढण्याचें सोडून देतें, व रडूं लागतें. भोंक मोठें असल्यास मूल जलदीनें दूध पितें. परंतु गिळतांना आमाशयांत हवा शिरल्यामुळें लवकरच उलटी होऊन दूध बाहेर पडतें.

गाईचें वर सांगितल्याप्रमाणें पाणी, साखर व क्रीम किंवा लोणी घालून तयार केलेलें वर-दुधाचें मिश्रण मुलाला मानवतें किंवा नाहीं, हें त्याच्या वजनावरून कळून येतें. निरोगी मुलाचें वजन मागें सांगितल्याप्रमाणें दर आठवड्यास सहा औसांनीं वाढतें. ह्मणून तें देत असतां मुलाचें वजन करून पहावें. वाढत नसल्यास त्याचें कारण शोधावें. हें मिश्रण पचन होत नसल्यास मलावरून समजतें. मलामध्यें पचन न झालेल्या केझीनच्या सफेत गुठळ्या दिसल्या व मूल वारंवार पोटशूळानें रडूं लागलें तर औजस अन्नाचें प्रमाण मिश्रणांत अधिक आहे, असें समजावें. कधीं झाडे तर कधीं मलावरोधहि त्यामुळें होईल. लोण्याचा भाग जास्त असल्यास उलट्या होतात. वारंवार परसाकडे लागतें, व त्यांत लोण्याच्या वाटोळ्या गुठल्या दिसतात. यावरून ते ते पदार्थ कमीजास्त करितां येतात. परंतु

तसें करून केझीन पचन होत नाहीं, असें दिसून आलें तर त्यांत पाण्याच्या ऐवजीं *बार्लीवॉटर, +चुन्याची निवळी किंवा ×तांदुळांची पातळ पेज यांपैकीं एखाद्याचा उपयोग करावा. ह्मणजे त्याच्या योगानें केझीन लवकर पचन होऊं शकतें. इतक्यानेंहि केझीन पचत नसल्यास अडीच तोळे दुधांत एक गुंज सोडीसायट्रस नांवाचें औषध घालावें, ह्मणजे केझीन पचूं लागतें. असें करूनहि मुलाचें वजन वाढत नसलें व पोट-शूलामुळें तें रडत असलें तर पेप्सीन व सोडाबायकार्ब किंवा पेप्टोजेनिक मिल्कपावडर यांच्या योगानें दूध पचवून द्यावें. ही कृत्रिम पचनक्रिया हळुहळू कमी करीत गेल्यानें अखेरीस निर्भेळ दूधहि पचूं लागतें. यासाठीं डॉक्टरचा सल्ला घ्यावा. ज्यांनां ही क्रिया गरिबीमुळें किंवा अज्ञानानें अवघड वाटत असेल त्यांनीं मुलास कांहीं दिवस गोठवलेले दुधावर (कन्डेन्स्ड मिल्क) ठेवावें. हें बाजारांत मिळतें. एक चमचाभर कन्डेन्स्ड मिल्क व आठ चमचे स्वच्छ पाणी असें मिश्रण करून मुलास पाजावें. यांत औजसअन्नाचें प्रमाण फारच कमी असल्यानें तें पचन होऊन मूल सुधारूं लागतें. मात्र याचा उपयोग फार दिवस करूं नये, कारण त्यामुळें पुढें रक्तपित्ताचा (स्कर्व्ही) विकार होण्याचा संभव असतो. कितीहि

---

*एक मोठा चमचाभर बार्ली (विलायती जवाचे दाणे) घेऊन ती चारपांच वेळां पाण्यानें धुवावी. मग ती एक शेर पाण्यांत टाकून तासभर मंदाग्नीवर शिजवावी. बार्ली नरम झाली ह्मणजे मग पाणी गाळून घ्यावें. याला बार्लीवॉटर असें ह्मणतात. हें लौकर बिघडतें ह्मणून २४ तासांत २-३ वेळां करावें.

+ कळीचा चुना ५॥ तोळे व चार शेर स्वच्छ थंड पाणी हीं दोन्हीं एका बाटलींत एकत्र करून चांगलीं हालवावीं व हें मिश्रण २४ तासपर्यंत तसेंच राहूं द्यावें ह्मणजे तळाला सांका व वर पाणी असें होतें. हें वरचें पाणी हळूच ओतून घेऊन तें निळ्या रंगाच्या बाटलींत भरून बूच मारून ठेवावें. याला चुन्याची निवळी किंवा लाईम वॉटर असें ह्मणतात.

× दोन मोठे चमचे सडीक तांदूळ घेऊन स्वच्छ पाण्यानें धुवावे. नंतर साधारण दोन शेर कोमट पाण्यांत तीन तासपर्यंत ते भिजत घालावे; व मग मंदाग्नीवर एक तासभर [तांदूळ नरम होईपर्यंत] उकळावे; मग पाणी गाळून घ्यावें. याला तांदुळांची पातळ पेज किंवा मंड (राइस वॉटर) असें ह्मणतात. यांत रुचीसाठीं लिंबाची साल, किंवा थोड्या लवंगा घालाव्या.

फरक करून केझीन पचन होत नाहीं असें दिसल्यास मुलास दह्याचें तरवणी पाजावें. त्यांत केझीन नसल्यामुळें तें सहज पचतें. यानें मूल सुधारूं लागल्यावर त्यामध्यें हळुहळू वाढत्या प्रमाणानें उकळलेलें दूध घालावें ह्मणजे तें त्याला पचूं लागतें. वर–दूध देतांना आणखी एक गोष्ट अवश्य लक्षांत ठेवावयाची, ती ही कीं, आईचें दूध जितकें ऊन असतें तितकें तें (वरदूध) असावें. थंडगार असूं नये किंवा कढतहि असूं नये.

प्रकरण सहावें.

कृत्रिम अन्न.

बाजारांत किती तरी प्रकारचीं कृत्रिम अन्नें (पेटन्ट फुड्स) विकावयास ठेवलेलीं असतात. पण जर मुलास आईचें दूध किंवा वर–दूध मानवत असेल तर कृत्रिम अन्नें न वापरणें फार बरें. कारण मुलाला रोग झाल्याशिवाय एकाहि कृत्रिम अन्नावर लहानपणापासून वाढवितां येत नाहीं. अशा कृत्रिम अन्नांवर वाढत असलेलीं मुलें आरंभीं चांगलीं गुटगुटीत दिसतात खरीं पण पुढें तेंच अन्न चालू ठेवलें असतां त्यांनां रक्तपित्त व अस्थिवक्रता हे रोग होऊं लागतात. एखादें मूल ज्या अन्नानें चांगलें पोसतें तेंच कृत्रिम अन्न दुसऱ्या मुलास उपयोगी पडेल असें नाहीं. बाजारांत मिळणाऱ्या कृत्रिम अन्नाचे दोन वर्ग करितां येतील. १–गाईच्या ताज्या दुधाऐवजीं देण्यास व २–गाईच्या ताज्या दुधांत मिळवून देण्यास.

पहिल्या वर्गांत स्विस्मेड कन्डेन्स्ड मिल्क, नेसल्स कन्डेन्स्ड मिल्क, ग्ल्यॅक्सो, ॲलेनबरी नंबर एक व दोन, हॉर्लिक्स माल्टेड मिल्क, कार्निक्स सोल्युबल फूड, माय्लो फूड हीं येतात. यांत पहिलीं दोन गोठविलेलीं दुधें आहेत. तिसरें गोठवून केलेली दुधाची बुकी आहे. चवथ्या व पांचव्यांत दुधाच्या बुकीशिवाय पूर्ण रूपांतर केलेलें पिष्ठसत्व (स्टार्च) आहे, आणि शेवटच्या दोहोंत दुधाच्या बुकीबरोबर अर्धवट रूपांतर केलेलें पिष्ठसत्व आहे.

दुसऱ्या वर्गांत मेलिन्स फूड, हावीस् बेबी फूड, मॉसलेज फूड, ॲलेनबरी नं. ३, बेन्जर्स फूड, सॅव्हरी आणि मूर्स फूड, कॉर्नफ्लावर, नीव्हज् फूड,

रॉब्स बिस्किट वगैरे येतात. यांपैकीं पहिल्या तिहींत पूर्ण रूपांतर केलेलें पिष्ठसत्व आहे. दुसऱ्या तिहींत अर्धवट रूपांतर केलेलें पिष्ठसत्व आहे, व शेवटचीं तीन रूपांतर न केलेलीं पिष्ठसत्वें आहेत.

पहिल्या सहा महिन्यांत पहिल्या वर्गांतील कृत्रिम अन्नें द्यावींत. सहा महिन्यानंतर दुसऱ्या वर्गांतील पहिलीं सहा द्यावींत व एक वर्षानंतर दुसऱ्या वर्गांतील शेवटचीं तीन द्यावींत; अगर नाचण्याचें सत्व, जवांचें सत्व, सातू हीं द्यावींत.

कधींकधीं परसाकडे होऊं लागलें असतां कन्डेन्स्ड मिल्क, ॲलेनबरीज फूड नं. १ व नं. २, हॉर्लिक्स माल्टेड मिल्क यांवर मुलाला कांहीं दिवस ठेविलें ह्मणजे तें बंद होऊन मूल सुधारूं लागतें. कारण त्यांतील केझीन सहज पचन होतें. परंतु केवळ अशा कृत्रिम अन्नांवरच मूल वाढवूं लागल्यास त्यापासून पुढें वर सांगितल्याप्रमाणें रक्तपित्त, अस्थिवक्रता वगैरे रोग होतात. कारण त्यांतील लोण्यासारखें तत्व पोषणास लागणाऱ्या प्रमाणापेक्षां फारच कमी पडतें. लोणी कमी मिळालें कीं अस्थिवक्रता विकार जडतो. तसेंच हीं अन्नें बनवितांना त्यांस पुष्कळ तास उष्णता लावावी लागत असल्यामुळें त्यांतील घटक द्रव्यांत फरक पडतो, व त्यामुळें रक्तपित्ताचा विकार होतो. ह्मणून केवळ कृत्रिम अन्नांवरच मुलाला वाढविण्याचें न करितां जरूरीप्रमाणें त्यांचा उपयोग करून हळुहळू गाईचें दूधहि देण्यास सुरवात करावी. कृत्रिम तऱ्हेनें मूल पोसणें झाल्यास वरील सर्व गोष्टी लक्ष्यांत बाळगून त्याप्रमाणें वागलें पाहिजे, ह्मणजे सहसा मुलाची प्रकृति बिघडणार नाहीं. व मोठमोठ्या शहरांतून मुलांत जी भयंकर मृत्युसंख्या दृष्टीत पडते ती तशी पडणार नाहीं. पुष्कळ लोक भात, भाकरपोळी, कण्हेरी वगैरे अन्न मुलास लौकरच सुरू करितात. त्यामुळें मुलें लहानपणींच मरतात. सात महिन्यांच्या आंत मुलाला दुधाशिवाय कोणताहि पदार्थ अन्न ह्मणून देऊं नये. मेलिन्सफूडचा केवळ दूध गोड करण्यासाठीं उपयोग करावा. नवटांक दुधपाण्याच्या मिश्रणांत एक चमचाभर मेलिन्सफूड घालावें. कृत्रिम अन्नें कशीं द्यावींत याची त्यांवर माहिती असते, ह्मणून ती येथें दिली नाहीं.

बारापासून पंधरा महिनेपर्यंत दूध हें मुख्य अन्न असावें. फिडिंग बॉटलनें दूध देत असल्यास तें हळुहळू बंद करून चमच्यानें व पेल्यानें मुलास पिण्यास शिकवावें. दूध पाजण्याची वेळ हळुहळू वाढवीत तीन तासां ऐवजीं चार तासांची करावी, व दुधांत पिष्ठमय अन्नाची पेज करून मिसळीत जावें. एका वेळेला साधारण एक चहाचा पेलाभर दूध–पेज मिश्रण द्यावें, व त्यांत एक भाग पेज व चार भाग दूध असावें. पेजेकरितां तांदुळांचें किंवा जवांचें पीठ उपयोगांत आणावें. एक मध्यम आकाराचा वाटोळा चमचाभर पीठ घेऊन तें अर्धा शेर पाण्यांत घालावें व वीस मिनिटें शिजवावें. अशी तयार केलेली पेज दुधांत मिसळण्याकरितां वापरावी. त्या मिश्रणांत रुचीसाठीं थोडेंसें मीठ व साखर घालावी. रोज एक वेळ मोसंबी, नारिंग किंवा लिंबू अशा ताज्या व गोड फळांचा २॥ तोळे रस मुलाला पाजावा. पंधरा महिन्यां-नंतर दिवसांतून एकदां चांगला शिजविलेला भात दुधांतून देण्याची सुरवात करावी. परंतु इतर सर्व चालू ठेवावें. अठरा महिन्यांनंतर दोन वेळां भात द्यावा. दुधांत पेज मिसळण्याचें बंद करावें व साधें दूध पिण्यास द्यावें. कित्येकदां असें पहाण्यांत येतें, कीं, कांहीं मुलें आठनऊ महिन्यांचीं झालीं, त्यांस कांहीं दांत आले, कीं, पेज, भात, भाकर, नाचण्याचें सत्व, टापिओका, तवकीर खाऊं घालतात व ती त्यांनां पचतेहि. पण कांहीं अशींहि आढळतात, कीं, तीं दीडदोन वर्षांचीं झालीं तरी त्यांनां हे पदार्थ पचावयाला जड जातात. साधारण रीतीनें पिष्ठमय अन्न (स्टार्च) पचविण्याची शक्ति मूल वर्षसवावर्षाचें होत आलें, कीं, येऊं लागते. कित्येक मुलांत ती यापूर्वींहि येते. ह्मणून हें पाहून त्याप्रमाणें थोडथोडें अन्न दिलें पाहिजे. नाहींतर पोट बिघडून झाडे होऊं लागतात. कित्येकदां अवष्टंभ होतो, व यकृत् बिघडून डबा होतो. हातापायांच्या काड्या होतात, शरीर रोडत जातें, व त्यामुळें असंख्य मुलें बाल्यावस्थेंतच मृत्युमुखीं पडतात. मुलाला कांहीं दांत आले ह्मणजे चांगली भाजलेली भाकर किंवा बिस्किटें अगर भात दुधाबरोबर देतात;

पण असें अन्न लवकर सुरू करणें बरें नाहीं. मूल दोन वर्षांचें होईपर्यंत तरी त्यास मांसान्न देऊं नये. अपुऱ्या महिन्यांचीं आणि अशक्त मुलें यांनां फार संभाळून वाढविलें पाहिजे. दोन वर्षांपुढें भात, भाकर, वरणाचें पाणी, भाजी, मांसरस वगैरे थोडथोडें देण्यास लागावें. बाल्यावस्थेंत वाढ फार जलदी होत असल्यामुळें मुलाच्या अन्नाचें मान त्याच्या मानानें जास्त असतें. मूल सात वर्षांचें झालें ह्मणजे मग त्यास चारदां खाऊं घालावें. परंतु येतां जातां तोंडाचा चरक चालूं देणें बरें नाहीं. मुलांस नेमलेल्या वेळीं खाऊं घालावें व त्यांस हातानें जेवण्याची संवय लावावी. अर्भकावस्थेंत भरविणें जरूर असतें, पण पुढें तसेंच चालविणें बरें नाहीं. आपल्या हातानें जेवल्यास तीं हवें तितकेंच खातात. मध्यें पांनगीं, कडबोळीं, रेवड्या, साखर, बिस्किटें, केक, पेपरमीट, चॉकोलेट, बोरें यांचा एकसारखा तोंडचाळा चालवूं देऊं नये. त्यापासून पोट बिघडल्याशिवाय रहात नाहीं. मुलांनां खाऊ ह्मणून द्यावा लागतो, ही गोष्ट खरी आहे. पण तो एकसारखा नसावा. एकदां अशी वारंवार खाण्याची संवय लावली ह्मणजे ती सोडविण्याचें कठीण पडतें. मुलांना गपागप खाण्याची संवय लावूं नये. सावकाश चर्वण करून खाण्याची मातेनें सवय लावावी. पुष्कळदां मुलांनां भूक नसल्यानें तीं खात नसतात.अशा वेळीं मातेनें जबरदस्तीनें त्यांच्या घशांत अन्न कोंबूं नये. किंवा वाघ, बागुलबावा वगैरेची भीति घालून अन्न खाऊं लावूं नये. त्यापासून त्यांस हित न होतां अपाय मात्र होतो. अलीकडे बरेच लोक मूलांनां चहा, कॉफी वगैरेसारखीं उत्तेजक पेयें देऊं लागले आहेत, हें फार वाईट आहे. त्याऐवजीं आरारोटची किंवा ओटमीलची खीर करून देत जावी. त्यानें प्रकृति चांगली राहील. मादक पदार्थ तर कधींहि देऊं नये.उंची उंची पक्वान्नें व अपचनीय मांसें त्यांस बरीं नाहींत. फळें देणें तीं देखील फार पिकलेलीं,कच्चीं व नासकीं नसावींत. त्यांतील बिया काढून मित प्रमाणानें त्यांचा रस दिवसाच्या मधल्या जेवणापूर्वी द्यावा. याप्रमाणें हळुहळू त्यांचे वयोमानाप्रमाणें ज्याचा जो आहार असेल तो मितप्रमाणानें द्यावा.

प्रकरण सातवें.

हवा व व्यायाम.

अन्नाप्रमाणेंच मुलांच्या हवा व व्यायामाकडे लक्ष्य दिलें पाहिजे. पुष्कळ लोक हवा लागेल ह्मणून खिडक्या, दरवाजे बंद करून मुलांस खोलींत कोंडून ठेवितात. त्यापासून मुलांची प्रकृति बिघडल्याशिवाय रहात नाहीं. मुल ज्या खोलींत असेल त्या खोलीचे सर्व दरवाजे व खिडक्या बंद करूं नयेत. निजलें असतां त्याच्या आंगावर वारा न येईल अशा रीतीनें त्याच्या डोक्या-वरची खिडकी बंद करावी. खोलींत मोकळेपणीं हवा खेळल्यापासून मुलाला नुकसान होत नाहीं. मुल चार महिन्याचें होईपर्यंत त्यास त्याच्या मानेचा कळस सावरत नाहीं. ह्मणून त्यास उचलतांना त्याचें डोकें व पाठ आपल्या हातांवर चांगली सांवरून धरून उचललें पाहिजे. चार महिन्यां-नंतर मुलें हातपाय उडवूं लागतात, व खेळूं लागतात. त्यामुळें त्यांच्या शरीरास चांगल्या प्रकारचा व्यायाम होतो. हवा चांगली असतां व मुल सुदृढ व निरोगी असतां पंधरावीस दिवसांचें तें झाल्यावर त्यास एक दोन तास बाहेर उघड्या हवेंत नेण्यास हरकत नाहीं. मात्र अशा वेळीं कपडेलत्ते व्यवस्थित घातले पाहिजेत. मुलास बाहेर फिरण्यास नेल्यानें वारा, भूत लागेल ह्मणून घाबरूं नये. ज्या वेळीं हवा थंड व कुंद असेल, सोसाट्याचा वारा सुटला असेल, अभ्रें आलीं असतील,पाऊस, धूळधुरळा उडत असेल,कडक उन्ह असेल तर मुलाला बाहेर नेणें बरें नसतें.मुलाला फिरावयास नेल्यावर तेथें त्यास एकाच जागीं घेऊन बसूं नये. घेणाऱ्यानें इकडेतिकडे फिरावें. एका बाजूनेंच त्यास धरून राहूं नये. मधुनमधून त्यास फिरवून धरावें. दहा महिन्यांनीं मुलें बहुतकरून रांगूं लागतात.परंतु अशक्त मुलांस उशीर लागतो.अशा वेळीं त्यांस जपलें पाहिजे. सुमारें सवा वर्षानें तीं आपल्या आपण पायांनीं चालण्यास यत्न करितात. अशावेळीं त्यांस हातानें धरून थोडथोडें चालवावें. कित्येक स्त्रिया मुलांना उचलतांना हात धरून एकदम वर उचलतात. त्यापासून नुकसान होतें. ह्मणून उचलतांना फार संभाळून उचलावें. कित्येक गरगर फिरवितात किंवा वर

उडवीत असतात, हें बरें नाहीं. यापासून मस्तकांत रक्तसंचय होऊन मेंदूचे विकार होतात. मुलें चालूं फिरूं लागण्यासारखीं झाल्यावर त्यांस खेळूंबागडूं द्यावें. उगाच दटावून घरांतच बसवून ठेवूं नये. जितकीं तीं मोकळ्या हवेंत फिरतील सवरतील तितकें त्यांस बरें असतें. फिरल्यासवर-त्यानें व आवडीप्रमाणें त्यांस निरनिराळे खेळ खेळूं दिल्यानें त्यांचे अवयव मजबूत होऊन प्रकृति सुदृढ व निरोगी रहाण्यास बरें पडतें. बाहेर फिरा-वयास जातांना वाटेंत अनेक वस्तु दिसल्यानें त्यांनां त्यापासून आनंद होतो. मुलें मोठीं झालीं ह्मणजे तीं निरनिराळ्या गोष्टींविषयीं माहिती विचारूं लागतात. ती त्यांस समजावून सांगितली पाहिजे. कित्येक आईबाप 'तुला तें कशाला पाहिजे, गप्प रहा' ह्मणून दटावीत असतात, हें बरें नाहीं. त्यापासून तीं पुढें 'ढ' निघतात. कित्येक आईबाप मुलांच्या आंगास मळ लागेल ह्मणून घरांत ठेवितात, हें बरें नाहीं. तसेंच त्यांस उघड्या पायांनीं पाण्यांत अगर ओलींत खेळूं देणेंहि बरें नाहीं.

स्वच्छताः—मुलांची प्रत्येक बाबतींत स्वच्छता राखली पाहिजे. उदाहरणार्थ; अन्न, शरीर, कपडेलत्ते, आंथरुणपांघरुण, पाळणा, निजावयाची जागा, खेळणीं, वगैरे.

अन्नः—दूध वगैरे अन्न देतांना कोणते नियम लक्षांत ठेविले पाहिजेत व त्याच्या निर्मळपणा व शुद्धतेसंबंधानें काय खबरदारी घेतली पाहिजे हें मागें सांगितलेंच आहे. मुलाला खाऊ दिला ह्मणजे तो वारंवार जमिनीवर पडून मळतो. मुलें तो पुनःपुनः काढून खात असतात. त्यामुळें त्यांच्या पोटांत मळ जाऊन रोग होण्याचा संभव असतो. ह्मणून तो अशा रीतीनें खराब होणार नाहीं, अशी काळजी मातेनें घेतली पाहिजे. साधारण मुलें मोठीं झालीं ह्मणजे त्यांस दरवाज्यांत येणारे खाद्य पदार्थ पुष्कळ आईबाप घेऊन देत असतात. उदाहरणार्थ; रेवड्या, लाल्याकडील निरनिराळे पदार्थ, कलिंगड, टरबूज वगैरेंचे कापलेले तुकडे, सरबतांतील बर्फाचे मोर, गांठलीं, चिकी, गुडदाणी, वगैरे. असे, त्यांवर धूळ माशा बसलेले, पदार्थ मुलांची प्रकृति बिघडण्याला कारण झाल्यावांचून बहुधा रहात नाहींत. (यासाठीं

'रोगोत्पादक प्राणी' हें पुस्तक पहा.) ह्मणून बाजारी खाण्याचे पदार्थ मुलाला घेऊन देऊं नये. काय देणें तें स्वतः घरीं करून द्यावें हें बरें.

स्नानः—अन्नाप्रमाणेंच त्यांच्या शरीरस्वच्छतेकडेहि लक्ष्य दिलें पाहिजे. मुलें पाळण्यांत असतांना मुततात व हगतात. त्यामुळें त्यांचें आंग मळीण होतें. ह्मणून मुलाचें मळलेलें आंग पाण्यानें धुवून स्वच्छ पुसलें पाहिजे. मुलांस रोज सकाळीं स्नान घालावें. थंडीचे दिवसांत सकाळीं स्नान घालूं नये. अर्भकास पहिले कांहीं दिवस साधारण ऊन पाण्यानें स्नान घालावें. पुढें हळुहळू त्याहून कमी ऊन पाणी वापरावें. उन्हाळयांत थंड पाण्यानें सकाळसंध्याकाळ स्नान घालणें बरें. शक्य तितकी त्यास थंडीच्या दिवसांखेरीज इतर दिवसांत थंड पाण्याची सवय लावणें बरें. पण थंड पाण्याच्या स्नानानंतर मूल हुशारीनें खेळलें व त्याच्या आंगास उबारा व टवटवी चढली तर तें स्नान त्यास चालू ठेवण्यास हरकत नाहीं. पण मूल नाजुक असून स्नानानंतर त्याचें आंग गार पडलें व तें कांकडूं लागलें तर त्यास थंड पाणी मानवत नाहीं, असें समजावें. स्नानापूर्वी आपल्यामध्यें खोबऱ्याचें तेल लावून मुलाला बराच वेळ रगडीत असतात. त्यामुळें तें रडत असतें. पुढें स्नानविधीहि बराच वेळ तें रडत असतां चाललेला असतो. त्यापासून सरदीपडसें होण्याचा संभव असतो. ह्मणून तेल लावणें तें फार वेळ न लावतां व स्नानविधीहि झटपट आटपावा. स्नान घालतांना डोक्यावरून एकदम पाणी ओतूं नये. त्यामुळें मुलें घुसमटतात. साबणाचा फेंस नाकातोंडांत व डोळयांत न जाईल अशी खबरदारी घ्यावी. स्नानाला कांहीं मुलें घाबरतात याचें कारण वरीलपैकीं कांहीं ना कांहीं असतें. न्हाऊं घातल्यावर त्याचें आंग, साफ पुसून कोरडें करावें व त्यावर सुगंधी बुकी लावावी. नंतर त्यास ऋतुमानाप्रमाणें कपडे घालून निजवावें. अशक्त मुलांस लोंकरीचे कपडे घालणें बरें. मुलास झोपेंतून उठतांच किंवा घाम आला असतां, तसेंच पाजल्याबरोबर किंवा भरविल्याबरोबर लगेच न्हाऊं घालूं नये. मध्यंतरीं दोन तास तरी जाऊं द्यावे. स्नानाच्या पाण्यांत चिमटीभर मीठ टाकल्यानें मुलांस शैत्य होत नाहीं. स्नानानें मूल सुदृढ होतें, त्यास

आराम वाटतो. आंगावरील मळ गेल्यानें रोमरंध्रें मोकळीं होतात. त्यामुळें शरीरांतील घाण बाहेर पडण्यास बरें पडतें. कंडू, अस्वस्थपणा नाहींसा होतो, व झोंपहि स्वस्थ लागते. मुलें साधारण मोठीं झालीं ह्मणजे त्यांच्या स्नानाची पुष्कळ आईबापें काळजी घेत नाहींत. स्नानाचें पाणी आणि तांब्या, एवढें त्यांच्या हवालीं करितात. मुलांना स्वच्छास्वच्छतेचें महत्त्व समजत नसल्यामुळें व आंग धुण्याची माहिती नसल्यानें तीं आंगा-वरून पाणी ओततात. त्यामुळें हंडाभर पाणी ओतूनहि त्यांच्या आंगास मळ तो मळच रहातो; ह्मणून त्यांना स्वच्छतेचें महत्त्व समजेपर्यंत पालकांनीं स्नान घातलें पाहिजे. मूल उपजल्यावर त्याच्या स्नानादि स्वच्छतेसंबंधानें मागें सांगितलेंच आहे. स्नानानंतर नाळ पडून ती जागा बरी होईपर्यंत फार काळजी घेतली पाहिजे. नाळ बहुतकरून पांचव्या दिवशीं गळून पडतें. तें पडेपर्यंत सभोंवतीं गुंडाळलेलें फडकें रोज काळजीपूर्वक बदलीत असावें. त्यांत मळ, घाण वगैरे जाऊं देऊं नये. नाळ पडून गेल्यावर कांहीं आठवडे पोट बांधलें पाहिजे. परंतु बेंबी चांगली बरी झाली असली तर पोट बांधण्याची जरूरी नाहीं.

कपडेलत्तेः—मुलाचे कपडे स्वच्छ, मऊ, वजनानें हलके, सैल व ऋतुमानाप्रमाणें असावेत. अर्भकावस्थेंत मुलांची त्वचा फार नाजुक असते. ह्मणून त्वचेला इजा करतील असे ते नसावेत. बाल्यावस्थेंत थंडीवाऱ्याचा व उष्णतेचा परिणाम मुलांवर लवकर घडतो व पडसें, खोकला वगैरे दुखणीं येतात, ह्मणून त्यांस सहसा उघडें ठेऊं नये. थंडीच्या दिवसांत मुलांना लोंकरीचे कपडे घातले पाहिजेत. लोंक-रीचा कपडा नुसता आंगांत घातल्यास त्वचेस घासून त्या ठिकाणीं बारीक पुरळ उठतो. ह्मणून प्रथम एक पातळ सुताचा सदरा घालून मग त्यावर लोंकरीचा कपडा घालावा. उन्हाळ्यांत सुताचे कपडे चालण्या-सारखे असतात. लोंकरीचें कापड घेतांना ज्याचा तंतु मृदु असेल असें घ्यावें. पुष्कळ स्त्रिया मुलांची छाती व डोकें कपड्यांनीं आच्छादितात; पण हातपाय उघडे ठेवल्यानें मूल रोगी बनतें. ह्मणून त्यांचीहि काळजी

घेतली पाहिजे. स्नान घातल्यावर मळके कपडे मुलांना घालूं नयेत. कारण स्नानानें स्वच्छ व रोमरंध्रें मोकळीं झालेल्या शरीरांत अशा कपड्यांची घाण शिरून मुलाचें आरोग्य बिघडतें. हगूनमुतून खराब केलेले कपडे फार वेळ न लावितां लगेच बदलावेत. अशा कपड्यांपासून प्रकृति बिघडून शिवाय त्यांची नाजुक त्वचाहि बिघडते; आंगावर पुरळ उठतो, त्याची खरूज, खंवदें होतात, व त्यामुळें मूल अस्वस्थ होतें व त्याची सारखी पिरपीर व रड सुरू रहाते. यासाठीं आधींपासूनच स्वच्छतेची काळजी घेतली पाहिजे. अर्भकावस्थेंत तोंडांतील लाळेमुळें छातीवरील कपडे ओले होतात; ह्मणून अशा वयांत छातीवर एक फडकें असावें. हें फडकें जरूरीप्रमाणें वारंवार बदलावें. मुलें मोठीं झालीं ह्मणजे त्यांस उघड्या गळयाचे [ओपन कॉलरचे] कोट करून देऊं नयेत. कारण मुलें आंतील कपड्याचें बटण लावीत नाहींत. त्यामुळें गळयाच्या उघड्या भागाला थंड वारा लागून खोकला होण्याचा संभव असतो. बाहेर फिरावयास जातांनाचे व घरांत घालण्याचे असे निरनिराळे कपडे असणें बरें. एकच कोट, पाटलोण किंवा सदरा बाहेर व घरांत घालूं देऊं नये. मुलास रात्रीचे निजावयाच्या वेळचे कपडे निराळे असावेत. यासाठीं मानेपासून पायापर्यंत एक झगा करावा. ह्मणजे पाय उघडे रहाणार नाहींत; शरीरास ऊब राहील व डांस, मच्छर यांचा त्यांस त्रास होणार नाहीं. मुलांना जोडा, बूट देणें तो ढिला असावा. घट्ट कधींहि असूं नये. अर्भकांनांहि कित्येक बूट घालतात. पण पायमोजे असल्यास त्यांची जरूरी नाहीं. घालावयाचेच असल्यास लोंकरीच्या कपड्याचे बूट घालावेत, व ते ढिले असावेत. मुलांस घराबाहेर अनवाणी चालूं देऊं नये.

आंथरूणपांघरूण:—मुलाचा बिछाना व पांघरुणें नेहमीं स्वच्छ असावींत. मुलें लहानपणीं मुततात व हगतात. यासाठीं त्यांच्या बिछान्यावर मेणकापड घातलें पाहिजे; ह्मणजे सर्वच कपडे बदलावे लागत नाहींत. गादीवर किंवा घोंगडीवर मेणकापड घालावें व त्या मेणकापडावर एखादें मऊ वस्त्र किंवा गोधडी घालावी, व त्यावर मुलाला निजवावें. त्याचीं

पांघरण्याचीं वस्त्रें जड नसून हलकीं व उबदार असावींत. उन्हाळ्याच्या दिवसांत विशेष ऊबदार वस्त्रें असूं नयेत. फाजील उबेनें मूल अस्वस्थ व त्रासिक होतें. मुलांचें अंथरूणपांघरूण मलमूत्रानें भिजलेलें नसलें तरी रोज उन्हांत घालून सुकवावें. ऊन व वारा लागल्यानें कपडे बरेचसे शुद्ध होतात. मळीण कपड्यांपासून उवा, ढेंकूण वगैरेंची उत्पत्ति होते.

पाळणा:—आपल्यामध्यें लांकडी पाळणा करितात, त्यापेक्षां लोखंडी असणें बरें. कित्येक वस्त्राचाच [झोळी] पाळणा करितात, पण तो बरा नव्हे. पाळणा ह्मटला ह्मणजे त्यांत मुलाला आपले हातपाय हवेतसे मोकळेपणीं ठेवितां आले पाहिजेत. त्याच्या हालचालीला कोणत्याहि प्रकारें व्यत्यय येतां कामा नये. वस्त्राच्या पाळण्यांत या सर्व अडचणी असतात. लांकडी पाळण्यांत ढेंकूण फार होतात. त्यामुळें मूलांना फार त्रास होतो. ह्मणून तो रोज पाहून धुवून पुसून स्वच्छ राखला पाहिजे.

निजावयाची जागा:—मुलाचा पाळणा खोलींत अशा जागीं ठेवावा कीं, त्यावर वाऱ्याचा झोत, ऊन व चकचकित प्रकाश हीं येतां कामा नयेत. खोली मोठी असावी. तींत सामानाची, माणसांची, दिव्यांची गर्दी असूं नये. खोलींत हवा मोकळेपणीं फिरेल अशा रीतीनें तींत सोय असावी. उजेडाच्या बाजूनें मुलाचें डोकें करावें. प्रकाशाकडे त्याची दृष्टि करून ठेऊं नये. खोलींत घाण येतां कामा नये. एकंदरींत जागा स्वच्छ व हवाशीर असून 'मुलांचें शिक्षण' या प्रकरणांत सांगितल्याप्रमाणें शक्य तितकी रमणीय केलेली असावी.

खेळणीं:—मुलांना निरनिराळ्या प्रकारचीं खेळणीं देण्यांत येतात, व तीं त्यांना फार आवडतातहि; पण खेळणीं देणें तीं जेणेंकरून मुलांना इजा होणार नाहीं अशा प्रकारचीं असलीं पाहिजेत. बाजारांत अनेक जातींचीं खेळणीं मिळतात. कांहीं पत्र्याचीं, कांहीं लांकडाचीं, कांहीं रबराचीं असतात. पत्र्याचीं खेळणीं त्यांची कडा, टोंक लागून मुलाला कित्येकदां त्यांपासून इजा होण्याचा संभव असतो. रबराच्या खेळण्यापासून तशी भीति नसते. पण मुलें तोंडांत घालून तीं सारखीं चोखूं लागणें बरें

नसतें. लांकडाचीं कडा, टोंक नसलेलीं खेळणीं मुलांस देणें वाईट नाहीं. अर्भकावस्थेंत कोणताहि हातांत दिलेला पदार्थ मुलें जितका लवकर तोंडांत घालतात तितका पुढें पुढें तीं घालीत नाहींत. मोठीं मुलें खेळणीं घेऊन त्यांबरोबर खेळतात. खेळण्यांना लाळेसारखा द्रव लागून तीं जमिनीवर पडलीं ह्मणजे त्यांस जमिनीचा मळ लवकर चिकटतो. अशीं खेळणीं पुनः तोंडांत घातल्यानें मुलाचे तोंडांत मळ जाऊन त्यापासून त्यांची प्रकृति बिघडण्याचा संभव असतो. ह्मणून मुलांची खेळण्याची जागा स्वच्छ असून खेळणींहि खेळून झाल्यावर रोज स्वच्छ धुऊन पुसून एखाद्या पेटींत घालून ठेवावींत, ह्मणजे वरील प्रकार होण्याचा संभव नसतो.

झोंपः— नवीन जन्मलेल्या बालकाला झोंप फार असते. बहुतकरून भूक लागली ह्मणजे मात्र तें उठतें, व पिऊन झाल्यावर पुनः निजतें. अशा रीतीनें त्याचे कांहीं आठवडे झोंपेंतच जातात. जसजसें तें मोठें होऊं लागतें तसतसें त्याच्या झोंपेचें प्रमाण कमी होतें. ह्मणजे मूल एक वर्षाचें होत आलें कीं तें चोवीस तासांत पंधरासोळा तास निजतें. अर्भकावस्थेच्या पहिल्या महिन्यापासूनच मुलांस झोंपेच्या नियमितपणाची संवय लावली पाहिजे. एकदां ही काय किंवा दुसरी काय अशा वेळीं वाईट संवय लागली ह्मणजे ती पुढें मोडणें कठीण जातें. उदाहरणार्थ; स्तनाची बोंडी किंवा दूध पाजण्याच्या बाटलीची तोटी तोंडांत धरून निजण्याची बालकास एकदा संवय लागली ह्मणजे मग त्यास त्यावांचून झोंपच येत नाहींशी होते. तसेंच मुलांस झोंके देऊन निजविण्याची संवय लावली कीं, तीं, आपलीं आपण अशीं कधींच झोंपीं जात नाहींत. ह्मणून लहानपणीं क्षुल्लक वाटणाऱ्या बाबींतहि किती सावध राहिलें पाहिजे, व प्रथमपासून जपलें ह्मणजे किती त्रास टळतो, याचें प्रत्येक मातेनें मनन करून त्याप्रमाणें वागलें पाहिजे. मातेनें आपलें मूल निदान पहिला महिनाभर तरी आपणाजवळ निजावयास घेणें इष्ट आहे. पहिल्या महिन्यांत आईच्या कुशीला मूल असलें ह्मणजे त्याला जितकी ऊब अवश्य मिळावयास पाहिजे तितकी मिळते. मुलाचा जीव फाजील उबेपर्यंत अथवा त्याचा चेंदामेंदा होई

इतकें त्याजवर दडपण (पांघरूण) न घालण्याची मात्र खबरदारी घेतली पाहिजे. मुलाला पाजून झाल्यावर त्याचें डोकें जरा दूर वळवावें. ज्यांना लोळण्याची सवय आहे अशा मातांनीं मूल कुशीला घेऊन निजूं नये. कारण कित्येकदां तें मातेच्या खालीं गदरलें जाण्याचा संभव असतो. तसेंच माता किंवा मूल आजारी असलें किंवा तें एकसारखें ह्यांहा ह्यांहा करीत असलें तर कुशीला मूल निजविणें बरें नाहीं. मुलाला दूध पाजून निजविल्यावर मग मातेनें निजावें. नाहींतर मूल दूध पीत असतां मातेनें घोरत रहाणें, हें बरें नाहीं. पांघरुणांनीं मुलाचें तोंड झांकूं नये. महिन्यानंतर बालकास पाळण्यांत ठेऊं लागावें. मुलाचें मस्तक थंड ठेवावें. थंडीच्या दिवसांत किंवा विशेष गार वारा सुटला असतां कुचडें किंवा कानटोपीचा उपयोग करावा. इतर वेळीं घालूं नये. कित्येक लहान मुलांत मेंदूची चंचलता फार असल्यानें तीं थोडीं झोंपतात. अशा मुलांमुळें यांच्या मातांना कामधंद्यांत व्यत्यय होत असल्यानें तीं फार वेळ झोंपून रहावीं ह्मणून त्यांच्या माता त्यांस अफू किंवा अफूयुक्त बाळगोळी देतात. यामुळें मुलाचें फार नुकसान होतें. अफूचा पहिला परिणाम ह्मणजे पचनशक्ति मंद होते, खाण्याची रुचि मंदावते, मलावरोध होतो व हळुहळू बालक अशक्त व फिकट होतें. कित्येकदां अफूचा परिणाम बाळपणांत कळून येत नाहीं, पण मागाहून त्याचा परिणाम फार जाणवतो. अशा मुलाला त्याच्या तारुण्यांत जितकी स्फूर्ति आली पाहिजे तितकी येत नाहीं. ह्मणून असें करून मुलाचें मातेरें करूं नये. कित्येकदां मुलांना ताजी शुद्ध हवा व व्यायामाचा अभाव, अन्न देण्यांत चुका, दंतोद्गम, जंत, वगैरे कारणांनीं झोंप येत नसते. ह्मणून कारणांप्रमाणें उपाय केला पाहिजे. बालकांना रोज शुद्ध व मोकळ्या हवेंत सकाळसंध्याकाळ असें दोन वेळां तरी निदान बाहेर नेऊन आणलें पाहिजे. अर्भकांना दोन तासांपेक्षां फार वेळ बाहेर ठेवूं नये. मूल एक वर्षाचें होईपर्यंत त्यास झोंप येईल त्या त्या वेळीं निजूं द्यावें. या वयांत मुलांचा वेळ झोंपेंत जसा सुखानें जातो तसा दुसऱ्या कशानें जात नाहीं. मूल वर्ष सव्वावर्षाचें झाल्यावर मग पाळण्यांत रहात नाहीं. उठून पाळण्याला धरून उभें राहूं पहातें. त्यामुळें तें

खालीं पडण्याची भीति असते. ह्मणून त्यावर नजर ठेवावी व त्यास जमिनीवर +निजवूं लागावें. दोन वर्षांनंतर दुपारच्या झोंपेला टाळा द्यावा. पण तिसऱ्या प्रहरची झोंप एकाएकीं बंद करूं नये. ती पांचव्या सहाव्या वर्षापर्यंत चालू ठेवावी. मुलें फार वेळ एकाच जागीं राहिल्यानें किरकिरीं होतात. यासाठीं त्यांना मधुनमधून इकडेतिकडे फिरविलीं पाहिजेत. असें केल्यानें त्यांची करमणूक होऊन आरोग्यदृष्ट्याहि फायदा होतो. मूल निजल्यावर त्यास चिलटें, ढेंकूण, पिसवा यांचा त्रास बाधूं नये, अशी खबरदारी घ्यावी. मुलाच्या दिवसा निजावयाच्या जागेंत अंधार करावा. तसेंच तीं झोंपलेलीं असतां त्यांस एकदम उठवूं नये. बहुतेक मुलें रात्रीं लवकर निजतात. यासाठीं त्यांना आधीं दूध किंवा अन्न घालून निजवावें. कित्येक स्त्रिया असें न करतां रात्रीं त्यांनां झोंपेंतून उठवून खाऊं घालतात.मूल झोंपमोड झाल्यानें एकसारखें रडत असतें. अशा निद्रित स्थितींत त्याच्या घशांत अन्न कोंबणें कधींहि हितकारक नसतें. कित्येकदां मुलांच्या आई मुलें निजत नसल्यास त्यांस वाघसिंहादिकांची भीति घालून निजविण्याचा प्रयत्न करितात. त्यापासून मुलांचें आरोग्य बिघडतें. मुलांना निजतांना अशी कधींहि भीति घालूं नये.साधारण मोठीं मुलें 'आई कहाणी सांग' ह्मणून सांगत असतात. ह्मणून त्या त्यांस अवश्य सांगाव्या. भीत्युत्पादक कहाण्या त्यांस निजतांना कधींहि सांगूं नयेत. कहाणींत खऱ्या खोट्याचे काय परिणाम असतात, नीतिमान् होण्याला काय केलें पाहिजे, वगैरेसारख्या कहाण्या समजेल अशा तऱ्हेनें सांगाव्यात. अशा प्रकारचें बाळकडू बाळपणापासून त्यांस पाजल्यानें पुढें तीं चागलीं निपजतात.

डोकें व केशः—स्नानाचे वेळीं मुलाचें डोकें स्वच्छ धुण्यासंबंधानें मागें सांगितलेंच आहे. आपल्यामध्यें कित्येक स्त्रिया मुलाच्या डोक्यावरील खाडा

+जमीन कशी असावी हें मागें सांगितलेंच आहे. मुलांचा बिछाना जरा मोठा असावा. कारण बऱ्याच मुलांना लोळण्याची संवय असते. त्यामुळें झोंपेंत बिछाना सोडून तीं कोठच्याकोठें पोंचतात. कित्येक मुलें झोंपेंतून उठून इकडे तिकडे धावूं लागतात.त्यामुळें कशाला तरी आदळून त्यांस इजा होण्याचा संभव असतो. यासाठीं त्यांच्या बिछान्याचे आसपास असें आदळून इजा होण्यासारखें कांहीं ठेवूं नये.

भरून येईपर्यंत त्यावर तेलाची घडी घालतात.परंतु तशी कांहीं जरूरी असल्याचें दिसत नाहीं.खाडा हळुहळू भरत जातोच. मात्र खाडा भरून येईपर्यंत तेथें कांहीं धक्का न लागेल अशी काळजी घेणें जरूरीचें आहे. केसांची ते जसजसे वाढूं लागतात तसतशी स्वच्छतेच्या बाबतींत विशेष काळजी घेतली पाहिजे. स्नान झाल्यावर केसांत पाणी राहून त्यापासून मूल आजारी पडूं नये यासाठीं मुलाचें डोकें साफ पुसून कोरडें केलें पाहिजे. केस वाढले असतील तर कातरीनें कापून घ्यावेत. मुलें सहासात वर्षांइतकीं मोठीं झालीं असलीं तरी वस्तऱ्यानें त्यांची हजामत करणें बरें नाहीं.

तोंडः—सकाळीं उठल्यावर मुलाचें तोंड बाहेरून व आंतून स्वच्छ फडका पाण्यांत भिजवून त्यानें धुऊन पुसून स्वच्छ केलें पाहिजे. साधारण तीं मोठीं झाल्यावर दांत बोटानें किंवा नरम ब्रश मारून कसे धुवावेत, चुळा कशा भराव्यात, जीभ कशी घांसावी, मंजन कसें लावावें, हें त्यांस शिकवावें. लहान मुलांचें तोंड कशाला धुवायाला पाहिजे, ह्मणून हेळसांड करूं नये. तोंड मलीन ठेविल्यानें अनेक रोग होतात, हें त्यांनीं विसरूं नये. (यासाठीं दांतांचें आरोग्य हें पुस्तक पहा.)

नखें:—मुलें तोंडांत वारंवार बोटें घालतात. कान किंवा कोठें खाजत असलें तर नखांनीं खाजवितात. त्यामुळें त्यांच्या नखाखालील मळ तोंडांत जाण्याचा व खाजविल्यानें होणाऱ्या लहानसान जखमेंत जाऊन बाधण्याचा संभव असतो; ह्मणून तीं [नखें] रोज ब्रश मारून स्वच्छ राखलीं पाहिजेत.तसेंच तीं वाढलेलीं असल्यास संभाळून न दुखवितां काढलीं पाहिजेत.

कानः—मुलांच्या कानांतील मळ काडीनें कधींहि काढूं नये. तशीच कांहीं जरूरी वाटली तर कोमट पाण्याची कानांत पिचकारी संभाळून मारून तो धुवावा. लहानपणीं मुलें बाजूवर निजतांना त्याचा कान दुमडण्याचा संभव असतो. त्यामुळें तो दुमडलेलाच असा रहातो.ह्मणून तीं निजतांना त्यांच्या कानाकडे लक्ष द्यावें. मुलें काड्या, किंवा दगड, दाणें वगैरे कानांत घालतात याकरितां त्याकडे जरूर लक्ष्य द्यावें.

डोळे:—आपल्याकडे लहान मुलांच्या डोळयांत काजळ घालीत असतात. पण त्याची जरूरी आहे असें दिसत नाहीं. मुलें सकाळीं उठल्यावर त्यांचे डोळे गरम पाण्यांत स्वच्छ फडका भिजवून त्यानें पुसावेत. डोळयांत कांहीं न जाईल अशी खबरदारी घ्यावी. मूल जन्मल्यावर त्याच्या डोळयांना प्रसवमार्गातील स्राव लागून ते बिघडण्याचा संभव असतो. ह्मणून मागें सांगितल्याप्रमाणें मुलाचे डोळे काळजीपूर्वक धुवावेत. विशेष प्रकाशाकडे त्यांस पाहूं देऊं नये. तसेंच साधारण मोठ्या मुलांकडून बारीक टायपाचीं पुस्तकें वाचवूं नयेत.तसाच कांहीं विकार असल्यास नेत्रवैद्याचा सल्ला घ्यावा.

नाकः—मुलाचें नाक शेंबूड वगैरे काढून वेळच्या वेळीं स्वच्छ करावें. कित्येक मुलें तोंडावाटे श्वासोच्छ्वास करितात. ह्मणून तीं साधारण मोठीं झाल्यावर त्यांस नाकावाटे श्वासोच्छ्वास करूं लावण्याची सवय लागावी. तोंड उघडें ठेवूं लावूं नये. तसेंच नाकांत कांहींहि पदार्थ मौजेनें कां होईना मुळींच घालूं देऊं नये. पुष्कळ मुलांचें नाक शेंबडानें सारखें वाहत असतें. त्याचें कारण पाहून पुढील रोगप्रकरणांत सांगितल्याप्रमाणें इलाज करावा.

प्रकरण आठवें.

बऱ्यावाईट संवयी.

लहानपणांत मुलांना जी सवय लावावी ती लागते. ह्मणून त्यांना वाईट संवयी न लागतील अशी खबरदारी पालकांनीं घेतली पाहिजे.मूल वर्ष सवावर्षाचें झालें कीं, त्यास मधुनमधून मुतण्यासाठीं लघवी करण्याच्या जागीं न्यावें. दोनचार वेळां दुसऱ्या मोठ्या मुलांना तेथें लघवी करितांना दाखवावें. व त्यास 'लघवी कर' असें सांगावें. ह्मणजे तीं तेथें लघवी करूं लागतात. तसेंच सकाळीं ठराविक जागीं किंवा कमोदवर त्यांस शौचाला बसवावें. ह्मणजे ती त्यांना संवय लागते. पुढें शौचाला लागलें कीं, तीं त्या ठराविक जागेकडे जाऊं लागतात, व लघवीला लागलें कीं, लघवीच्या जागेकडे जातात. अशा तऱ्हेनें बाळपणासूनच अन्न, बाहेर फिरणें, कपडेलत्ते, स्वच्छता,झोंप वगैरे बाबतींत योग्य संवयीं लावण्याची खबरदारी घेतली

ह्मणजे बरें पडतें. मग तीं भलताच हट्ट घेऊन बसत नाहींत. कांहीं मुलांना माती खाण्याची वाईट संवय लागते. मुलें कोणताहि पदार्थ मिळाला कीं, तो तोंडांत घालतात. त्यामुळें खेळतांसवरतांना जमिनीची माती त्यांना सहज मिळू शकते. अशी एकदां संवय लागली ह्मणजे हळुहळू ती आंगवळणीं पडून माती मिळेल तेथून तीं खाऊं लागतात. अशाच तऱ्हेनें तांदूळ निवडतांना कांहीं मुलें तांदूळ तोंडांत घालतात, व पुढें त्यांची मातीप्रमाणेंच त्यांस संवय लागते.यापासून त्यांची पचनक्रिया बिघडून रोग होतो. ह्मणून अशा वस्तूंची त्यांस संवय न जडेल अशी त्यांच्या मातांनीं खबरदारी घेतली पाहिजे. तसेंच मुलें साधारण मोठीं झालीं कीं, कित्येक आईबाप त्यांस पानपट्या खाऊं देतात, किंवा आपण स्वतः पहिल्यानें खाऊन त्याचा चोथा मुलाचे तोंडांत घालतात,हें फार वाईट आहे. अशी वाईट संवय मुलांना लावणें बरें नाहीं. त्याचप्रमाणें लहानपणीं चहाची संवय लावणें हेंहि वाईट आहे.

प्रकरण नववें.

बालकांचें शिक्षण.

मनुष्याच्या मेंदूची वाढ दुसऱ्या प्राण्यापेक्षां फार सावकाश होत असते, व ती पुरी होण्यास साधारणपणें जन्मल्यापासून सहासात वर्षें लागतात. कित्येक मुलांत ती या पूर्वींहि होते. पण ते अपवाद होत. ह्मणून मूल साधारणपणें सहासात वर्षांचें होईपर्यंत त्यास शाळेंत घालूं नये. या वयाचे पूर्वीं शाळेंत घातल्यास त्याच्या कोंवळ्या मेंदूवर ताण बसून तीं मानसिक व शारीरिकदृष्ट्या दुर्बल होतात. व हा दुर्बलपणा त्यांस पुढें जन्मभर बाधक होतो.ह्मणून मातापितरांनीं मुलांचें लवकर शिक्षण झालें पाहिजे ह्मणून शाळेंतील शिक्षणाचे बाबतींत त्यांवर जबरी करूं नये. सहासात वर्षांचे अगोदर मेंदूवर ताण न बसतां निरीक्षणानें व आपल्या नैसर्गिक ग्राहक शक्तीनें जितकें आपोआप शिक्षण घेऊं शकेल तितकें त्यांस घेऊं द्यावें. लहान वयाच्या मुलांनां शाळा व मास्तर ह्मणजे भीति वाटते. शाळेंत अशा मुलांनां प्रेमानें व कळकळीनें शिक्षण मिळणें दुरापास्त असतें.

बाळपणचा मुलांचा काळ मातेच्या सहवासांत व सानिध्यांत जातो. मुलांनां आई सांगेल तें खरें वाटतें व तिचें ह्मणणें तीं वेदवाक्याप्रमाणें मान्य करितात. अशी स्थिती असल्यामुळें प्रेमळ व गोड शब्दांनीं तिला आपल्या मुलांना किनीतरी माहिती करून देतां येते. ह्मणून या कालांत मातेनेंच त्यांना शिक्षण दिलें पाहिजे. यावरून बालकाच्या शिक्षणाची प्रारंभींची जबाबदारी त्याचे आईवर किती असते हें लक्षांत येईल. बालकाला कशा रीतीनें शिक्षण द्यावें हें स्त्रियांना माहीत असणें अवश्य आहे. बाराखड्या, अंक,पाडे शिकविले कीं शिक्षण झालें,असें मात्र त्यांनीं समजूं नये. शिक्षणाचे तीन प्रकार करितां येतील. शारीरिक, मानसिक व नैतिक.

शारीरिक शिक्षण व्यायामाचेरूपानें द्यावयाचें असतें. पण मूल सहासात वर्षांचें होईपर्यंत तें देणें शक्य नसतें. तथापि त्यास मोकळेपणीं खेळूं वागडूं देणें, उघड्या हवेंत फिरूं देणें,दिवसभर हंसत खेळत ठेवणें, या योगानें त्याच्या अंगांत हळुहळू काटकपणा व सुदृढता येईल. अशा रीतीनें पण पदोपदीं धाकदपटशाची व बागुलबोवाची भीति न दाखवितां मुलास मोकळेपणा दिल्यानें तीं धीट व आरोग्यसंपन्न होतात. तात्पर्य,अशा अनेक पद्धतींनीं व सुलभरीत्या मुलांस शारीरिक शिक्षण देतां येणें शक्य असतें.

मानसिक व नैतिक, यांपैकीं कोणतेंहि शिक्षण पहिलीं तीन वर्षें देतां येणें शक्य नसतें. कारण या अवधींत त्याच्या बुद्धीची व ग्राहकशक्तीची वाढ फारच अपुरी असते. तीन वर्षांनंतर अशा प्रकारचें शिक्षण सुलभरीतीनें देण्यास सुरवात करणें शक्य असतें. असें शिक्षण कहाण्यांचेरूपानें व बालोद्यान शिक्षण पद्धतीनें दिलें असतां मेंदूवर कोणत्याहि प्रकारचा दाब न पडतां तें तीं सहज रीतीनें ग्रहण करूं शकतात. तसेंच मुलांस खेळण्यासवरण्यासाठीं व निजण्यासाठीं निरनिराळ्या मोकळ्या व हवाशीर जागा असून त्यांत उत्तम उत्तम चित्रें, निरनिराळीं खेळणीं, चांगल्या लोकांच्या तसबिरी, निरनिराळ्या रंगांचीं फुलें, पशुपक्षांचीं चित्रें व चित्रांचीं पुस्तकें वगैरेनीं आणतां येईल तितकी रमणीयता आणलेली असावी. व

अशा जागीं मुलांस सहज हंसतांखेळतां मानसिक व नैतिक शिक्षण आस्तेआस्ते देतां येतें. निरनिराळया पशुपक्ष्यांचीं चित्रें दाखवून सृष्टिज्ञानाची माहिती करून देतां येते. मुलांसमोर गोष्टी करणें त्या भुताखेतांच्या किंवा जेणेंकरून तीं घाबरतील अशा न करितां ज्यांत ईश्वरभक्ति, नीति, शूरपणा व देशप्रीति वगैरेचें शिक्षण मिळेल अशा महाभारत, रामायण, पुराणें, आपल्या देशाचे इतिहास यांतील उत्तम उत्तम गोष्टी त्या त्या प्रकारच्या तसबिरी दाखवून मनावर पूर्ण बिंबतील अशा सुलभ रीतीनें सांगाव्या. पुष्कळ मुलें एकदां ऐकलेल्या गोष्टी पुनः विचारतात किंवा तशा आपल्या स्नेही मुलांस सांगतात अथवा खेळतानां त्यांचा उपयोग करितात.

लहानपणीं मुलांची अनुकरणशक्ति फार तीव्र असल्यानें त्यांचा ज्यांच्याशीं संबंध येतो अशा आईबापांच्या व इतर माणसांच्या नित्यवर्तनक्रमाचें तीं तेव्हांच अनुकरण करितात. ह्मणून त्यांच्या समोर घाणेरडे शब्द उच्चारणें, शिव्यागाळी देणें, विड्या ओढणें, पान खाणें, दारु पिणें, मिळेल तेथें थुंकणें, वगैरे प्रकार न येतील अशी त्यांच्या पालकांनीं खबरदारी घेणें अगत्याचें आहे. यासाठीं पालकांनीं स्वतः निर्व्यसनी, निरलस, उद्योगी, आनंदी, पापभिरू व सदाचरणी असलें पाहिजे. लहानपणीं मुळांतच त्यांच्या मनावर सत्संगतीचा एकदा पगडा बसला ह्मणजे त्यांचा भावीकाल सुखाचा जातो, तीं पुढें विचारी होतात व लोकादरास पात्र होतात. ह्मणून सदाचरणाचे धडे पदोपदीं मिळतील अशा रीतीनें त्यांच्या सन्निध असणाऱ्या माणसांनीं वागणें जरुरीचें आहे. ह्मणजे पुढें तीं बिघडण्याचा संभव कमी रहातो. तात्पर्य, आजचीं बालकें उद्यांचे राष्ट्रघटक होत ह्मणून भावी कर्तव्याची जबाबदारी योग्यप्रकारें पार पाडण्याचें बाळकडू त्यांना त्यांच्या आईनें लहानपणींच पाजलें पाहिजे. काळ बदलला आहे, परिस्थितीहि बदलली आहे व या बदलेल्या परिस्थितीला अनुसरून आपल्या जबाबदारीचें क्षेत्रहि विस्तृत झालें आहे. या वरून मातृशिक्षणाचें महत्व किती आहे हें कळून येईल.

प्रकरण दहावें.

बाल्यावस्थेंतील रोग व त्यांवर उपाय.

मूल हंसतें खेळतें, धडधाकड व निरोगी असणें यासारखी घराला शोभा नाहीं. आणि त्यावरूनच 'बालकं गृहभूषणम् किंवा गृहरत्नानि बालकाः' असें ह्मटलें आहे. अशी निरोगी व धडधाकड स्थिति मागें सांगितल्याप्रमाणें काळजी घेण्यांत आल्यास मुलाला प्राप्त होऊं शकते. असो.

बाल्यावस्थेंत सर्व अवयवांची रचना फार नाजूक असते. त्यामुळें मुलांना लवकर इजा होण्याचा संभव असतो. या वयांत रोग तीव्र असून निदानाविषयीं अस्पष्ट असतात. इंद्रियांची रचना लवकर बदलत असते, व रोगांचा निकालहि मोठ्या वयाच्या माणसांपेक्षां लवकर होतो. रोगांचीं लक्षणें लवकर बदलत असतात; व एका रोगांत दुसरे रोग (उपद्रव) जडतात. मज्जातंतूंची चेतनाशक्ति अधिक असल्यामुळें लहानसहान व स्थानिक रोग झाले असतां त्यामुळें सर्व शरीर फार अस्वस्थ होऊन जातें. आमाशयांत थोडेंसें अपचन झालें असेल तर त्यापासून पुष्कळ ताप येतो. श्वासोच्छ्वास जलद चालतो, खोकला येतो, व क्वचित् आंचकेहि येतात. अशक्त मुलांना साधारण कारणानें भयंकर लक्षणें होतात. यासाठीं मुलांच्या लहानसहान दुखण्याची मुळींच हयगय होऊं देतां कामा नये. बाळपणांत त्वचेवर, फुप्फुसाच्या आंत व पचनमार्गाच्या अंतस्त्वचेवर अधिक जलद विकृति होते; व ती केवळ तेथेंच न रहातां दुसऱ्या व लांबच्या भागांवरहि पसरते. विरुद्धान्न, अपचनीय अन्न, वाईट हवा, अतिउष्णता, अतिसर्दी, अपुरे कपडे, रक्तविकार, मनास एकाएकीं धक्का बसणें, अकस्मात दचकून भय वाटणें, दंतोद्भव, जंत, आघात (पडणें वगैरे) हीं सर्व कारणें बाळपणांतील रोगांस विपूल सहाय्य करणारीं आहेत. बहुतेक बालरोगांत प्रारंभीं ज्वर येत असतो; व त्यामुळें मुलांची प्रकृति अस्वस्थ होते. मुलांना आपणांस काय होतें तें सांगतां येत नसल्यानें त्यांच्या विकारांचा फार बारीक रीतीनें विचार केला पाहिजे. मूल आजारी झालें ह्मणजे फार चिडखोर व हट्टी होतें. मुलाच्या पोटांत कळ येत असेल, किंवा दुखत असेल तर मूल मोठ्यानें पण थांबून थांबून रडतें, व आपलें आंग अनियमित रीतीनें हालवितें. मूल एकसारखें रडून आईच्या स्तनाला आपल्या कपाळाची एकच बाजू घांसीत असेल तर

त्या बाजूच्या कानांत दुखत आहे असा अंदाज करण्यास हरकत नाहीं. फुफ्फुसाचा (छातीचा) विकार असल्यास तोंड काळसर, तांबूस व फुगीर दिसतें. प्रत्येक श्वासाबरोबर नाकपुड्या फुगतात, व उच्छ्वासाबरोबर आंखडतात. तसेंच भोंवया ताठतात, व तोंड उघडें रहातें. गलरोग झाला असतां मूल गळ्याची कातडी वारंवार ओढतें, व बोटानें दाबतें. आणि वारंवार रडून इजेचें ठिकाण दाखवितें. तालुरोग, जिव्हारोग अथवा दंतोद्भवाचे सुमारास मूल वारंवार तोंडांत बोटें घालूं लागतें, किंवा ओंठ चोखतें; आणि स्तन मुखांत धरला असतां जोरानें चावतें. डोकें दुखत असल्यास डोळे मिटतें. उरांत दुखत असल्यास जीभ व ओंठ चावतें. त्यास दम लागतो. व तें मुठी वळतें. बस्तींत आणि गुह्यस्थानीं वेदना होत असल्यास मलमूत्रांचा अवरोध होतो. मूल वरचेवर भितें व चोहोंकडे पहातें. तात्पर्य, मूल आजारी असतां त्याच्या दुखण्याकडे मातेनें लक्ष्यपूर्वक पाहिलें पाहिजे. नाहींतर एक शेजारीण अमुक सांगते झणून तें कर; दुसरें दुसरी सांगते तें कर, असें करून भलतींसलतीं औषधें पाजीत जाऊं नये. लहान ज्योतीचा दिवा साधारण वाऱ्यानें जाऊं शकतो. ही गोष्ट लक्षांत ठेवून मुलांच्या साधारण दुखण्याचीसुद्धां हयगय होऊं देऊं नये. मुलांचे बहुतेक रोग साधारण उपायानें बरे करितां येण्यासारखे असतात. लहान वयांत औषधांची जरूरी बहुतकरून कमी लागते. पुष्कळ स्त्रिया मुलाला पुढें रोग होऊं नये झणून बाळकडू, अफू, कुमारीआसव, अंबर, कस्तुरी, वगैरे सारखीं औषधें अगोदर पासूनच पाजीत असतात, हें फार वाईट आहे. यापासून मुलाची प्रकृति बरी रहाण्याऐवजीं जास्त बिघडते मात्र. अशीं औषधें मातांनीं वैद्याच्या सल्ल्याशिवाय मुलाला कधींहि पाजूं नयेत.

रोगांसंबंधानें गैरसमजुती:—आपल्याकडील लोकांच्या रोगांसंबंधानें बऱ्याच गैरसमजुती आहेत व त्या जसजसें खालच्या वर्गांकडे जावें तसतशा अधिकच दिसून येतात. यावरून मध्यम व उच्च वर्गांतील लोकांत त्या मुळींच नाहींत असें मात्र समजूं नये. त्यांतहि त्या कमीजास्त प्रमाणानें आढळून येतात. रोग झाला झणजे तो देवतेच्या कोपानें किंवा

भूतबाधेनें झाला असें ते समजतात; व त्यांच्या शांत्यर्थ अंगारे, धुपारे, कोंबडीं, बकरीं, यांचे बळी देणें, नारळ फोडणें, दहींभाताचा नैवेद्य दाखविणें, नवस, वगैरे त्यांचे अनेक प्रकार चाललेले असतात. कोणास रक्ताची हगवण लागली, सांधे किंवा डोकें दुखूं लागलें, उलट्या होऊं लागल्या कीं, ते औषधपाणी न करितां आधीं देवाचें पहातात. एखादेवेळीं औषध घेतलें आणि दोनचार दिवसांत त्यांस गूण वाटला नाहीं, कीं, ते कोणीतरी आपल्याला देव घातला असें समजतात. व त्यासाठीं पंचाक्षरी, देवर्षि वगैरे करवीं उपचार करवून घेतात. कित्येक पोटांत कळा येऊन दुखूं लागलें कीं, आपल्या वैऱ्यानें म्हसोबास नारळ फोडला असें समजतात. व कित्येक एखादा रक्त ओकून मेला म्हणजे त्याला वैऱ्यानें मुठ मारली असें समजतात. पटकीसारख्या भयंकर रोगांत औषध न घेतां पंचाक्षरी बोलावितात. व देवी, गोंवर, महामारी रोगांत औषधोपचार केला तर देवता रागावून दुखणें अधिक होतें, अशी त्यांची समजूत असते. मुलांना ग्रह आणि भूतें पछाडून अनेक रोग होतात, यासाठीं त्यांच्या शांत्यर्थ औषधांनीं काय उपयोग होणार ? अशी कित्येकांची समजूत असते. असो. या व अशा- सारख्या दुसऱ्या अनेक गैरसमजुतींमुळें रोगाला वेळीं योग्य औषध न मिळाल्यामुळें साधें दुखणें विकोपास जाऊन प्राणांची हानि मात्र होते. म्हणून मुलांच्या असो मोठ्यांच्या असो, दुखण्यांच्या बाबतींत असे अयोग्य समज असणें कधींहि चांगलें नाहीं. हे समज अज्ञानमूलक आहेत, हें त्यांनीं कधींहि विसरूं नये. यापासून पंचाक्षरी, देवर्षी, भूतेंकाढे, आंगारेधुपारेवाले यांची भर मात्र होते व वेळीं योग्य औषधोपाय न केल्यानें प्राणहानि होते. ह्मणून रोग झाला असतां हे सर्व गैरसमज बाजूला ठेवून योग्य, सुशिक्षित व अनुभवी वैद्याच्या सल्ल्यानें चालणें, यासारखा आरोग्यदायक म्हसोबा, देवर्षि, पंचाक्षरी दुसरा नाहीं, हें त्यांनीं विसरूं नये. आजारी पडणें, त्याचे कष्ट सोसणें, व रोगपाशांत सांपडणें, हीं ईश्वर निर्मित नव्हत. त्यांस निर्माण करणारा मनुष्यच स्वतः आहे. ईश्वरनिर्मित कायद्याप्रमाणें मनुष्यानें वागावें, असें आहे. पण तसें न वागल्यानें त्याला रोग जडून

आजारी पडतो, व यातना भोगतो. तात्पर्य, दुखणें येणें, हें नशिबावर नाहीं, किंवा ईश्वर निर्मित नाहीं. हे आपले गैरसमज आहेत. हे गैरसमज अलीकडे पूर्वीपेक्षां बरेच कमी होऊं लागले आहेत; व विद्येचा जसजसा अधिक प्रसार होत जाईल तसतसे ते त्याहूनहि अधिक कमी होतील, यांत शंका नाहीं. असो. मुलांना अनेक रोग होतात. ते सर्व येथें देऊं गेल्यास त्यांचें एक भलें मोठें स्वतंत्र पुस्तकच होईल. ह्मणून तसें न करितां मुलांच्या मुख्य मुख्य रोगांचाच येथें विचार करूं. पहिल्यानें अपुऱ्या महिन्यांच्या मुलांचा विचार करूं.

अपुऱ्या महिन्यांचें मूल:—कित्येकदां मुलाचा जन्म पूर्ण महिने होण्यापूर्वीच होतो. अशा मुलाची जोपासना फार काळजीपूर्वक करावी लागते. पुऱ्या महिन्यांनीं जन्मलेल्या व सुदृढ मुलांस जितकी उब लागते तिच्याहून अधिक उब अपुऱ्या माशीं जन्मलेल्या मुलाला लागते. शक्य असेल तर ७६°–८४° फॅरनेट इतक्या उष्णतेंत मुलाला ठेवावें. यासाठीं एखादा इन्क्युबेटर (पोषणोपकरण) मिळण्यासारखें असल्यास त्यांत मुलाला ठेवावें. तसें नसल्यास ऋतुमानाप्रमाणें मुलाच्या पाळण्यांत २।३ गरम पाण्याच्या बाटल्या ठेवाव्या. मुलाच्या पाळण्याजवळ खोलींत निवाऱ्याच्या जागीं शेगडी ठेवावी. शेगडी रात्रंदिवस जळत ठेवावी. हवा अधिक गार असली तर गरम पाण्यानें सुमारें अर्धाभाग भरलेल्या रबराच्या पिशवीवर मुलास निजवावें. त्यांतील पाणी फार कढत नसावें. गरम पाण्यानें भरलेल्या बाटल्या फलाणीनच्या कपड्यांत गुंडाळलेल्या असाव्यात. मुलाला मऊ लोंकरीचे कपडे घालावेत. प्रत्येक तासानें दह्याचें तरवणी व गरम पाणी असें आलटून पालटून मुलाला घालावें. सुरवातीस तें एका वेळेस एकदोन चमचे पिऊं शकेल. आईला दूध येऊं लागलें ह्मणजे तें ब्रेस्टपंपानें काढून मुलास पाजावें. व दूध ओढण्याची शक्ति आली ह्मणजे अंगावर पाजावें. शक्ति जसजशी वाढत जाईल त्याप्रमाणें दूध पाजण्याच्या वेळांचें अंतर हळुहळु वाढवीत न्यावें. रोजच्यारोज त्यास आंघोळ घालूं नये व कपडेहि रोज काढूं नयेत. पण कपडे भिजले असल्यास काढून दुसरे घालावेत. तिसऱ्या चवथ्या दिवशीं हें केलें तरी पुरे होतें. मुलाचें वजन बरेंच वाढल्या शिवाय

व पूर्ण मासाच्या मुलाप्रमाणें तें दिसूं लागल्याशिवाय त्यास घराबाहेर फिरावयास नेऊं नये. अशा मुलास बाहेर नेतानां हवा चांगली असेल, तींत गारवा नसेल तरच न्यावें. असो. आतां बालरोगांचा विचार करूं.

स्तनदाहः—नुकत्याच उपजलेल्या मुलाचे-मग तो मुलगा असो किंवा मुलगी असो-त्याचे स्तन कधींकधीं सुजून लाल होतात. व कधीं त्यांतून दुधासारखा पदार्थहि निघतो. ही सूज बहुतकरून आपोआप जाते. परंतु न गेल्यास स्तन ऊन पाण्यानें शेकावे ह्मणजे लवकर बरें वाटतें. हा विकार झाला असतां स्तन चोळूं नयेत अगर पिळूं नयेत.

नाभिपाकः—नालच्छेदनानंतर त्याच्या स्वच्छतेसंबंधानें काळजी घेतल्यास बहुतकरून हा प्रकार होण्याचा संभव नसतो. परंतु त्यांत कांहीं कसूर झाल्यास नाभि सुजून तींत पू होतो. कधीं वरील त्वचा जाऊन क्षत पडतें. अशा वेळीं ती जागा बरी होईपर्यंत कडूनिंबाच्या पाल्याच्या काढ्यानें धुवून तीवर त्रिफळा चूर्णाची राख लावून तीवर स्वच्छ फडकें बांधावें किंवा कॅरबॉलिक ॲसिडच्या पाण्यानें (४०-१) धुवावी आणि तीवर बोरीक ॲसीड व आयडोफॉर्म यांची मिश्र भुकी लावून तीवर निर्जंतुक फडकें ठेवून ती बांधावी. याप्रमाणें रोज धुवून नाभि बांधण्यांत आल्यास बरी होते. परंतु इतक्यानें बरें न झाल्यास डॉक्टरची सल्ला घ्यावी.

धनुर्वातः—हा रोग जखमेंतून धनुर्वाताचे जंतू गेल्यानें बहुतकरून होतो. नाल कापतांना घाणेरडा चाकू किंवा कातर वापरल्यानें अगर नालच्छेदनानंतर त्या जखमेस मळका कपडा किंवा हात लागल्यानें अथवा त्याच्या स्वच्छतेसंबंधानें मागें सांगितलेली खबरदारी न घेतल्यानें जखमेंत जंतूंचा प्रवेश होऊं शकतो. मूल जन्मल्यावर तिसऱ्या दिवसापासून दहा दिवसांचे आंत बहुतकरून हा रोग होतो. व एकदां तो झाला ह्मणजे हातापायांला आंचके येऊं लागतात, आंगठे तळहातांत रुततात, कपाळाला आंठ्या पडतात, तोंड आंवळतें, त्याच्यानें दूध ओढवेनासें होतें, व शरीर धनुष्याकार होतें. ह्मणून याला धनुर्वात असें ह्मणतात. लोक याला 'मूल सटवीनें ग्रासलें' असें समजतात.

उपायः—या रोगावर खात्रीलायक असा उपाय नाहीं. मुलाच्या खोलींत अंधार करावा व त्यास शांत राखावें. एरंडेल देऊन पोट साफ करावें. साधेल

तर बस्ती द्यावा. नाभिवर बोरिक लोशनचा शेक करावा. शक्य तितक्या लवकर डॉक्टरची सल्ला घ्यावी व त्याकडून टेटॅनस अँटि टॉक्सिन नांवाच्या औषधाचें इंजेक्शन सुरवातीसच करून घ्यावें. मूल दूध ओढूं शकत नसल्यानें त्याच्या पोषणासाठीं गुदद्वारावाटे पोषकअन्नाचा बस्ती (परिशिष्ट पहा.) द्यावा. व अंगास गरम पाण्याच्या बाटल्यांचा उबारा द्यावा.

मलावरोधः—हा विकार बहुतकरून अयोग्य अन्न मुलास दिल्यानें होत असतो. ह्मणून दूध वगैरे देणें तें मागें सांगितल्याप्रमाणें द्यावें. अंगावर पिणाऱ्या मुलांस मलावरोध झाल्यास दूध पिण्याच्या दोन वेळांमध्यें दोन तीन चहाचे चमचे उन पाणी पाजल्यानें बहुधा मलावरोध नाहींसा होतो. मुलास स्नान घातल्या नंतर दिवसांतून दोन वेळां त्याचें पोट संभाळून रगडावें.पोट रगडतांना हाताला थोडेंसें एरंडेल तेल चोळावें. व उजव्या ओटी पोटाच्या बाजूकडून रगडण्यास सुरवात करून वर्तुलाकार रगडीत ओटी पोटाच्या डाव्या बाजूकडे यावें. बऱ्याच वेळां असें करावें. लगेच परसाकडेस होणें जरूर असल्यास साबणाच्या पाण्याचा बस्ति द्यावा, किंवा रिठा अगर साबणाचा फेस हाताच्या आंगळीनें गुदद्वारांत घातल्यानें अथवा गुळाची वात घातल्यानें मलशुद्धि होते. तसेंच चमचा दीड चमचा ग्लिसरीन व थोडेंसें कोमट पाणी मिळवून गुदद्वारावाटे घातल्यानें लगेच मलशुद्धि होऊन मुलास आराम वाटतो. मुलाला कडक रेचक कधींहि देऊं नये. एरंडेलासारखें सौम्य रेचक मुलाला बरें पडतें. दूध किंवा अन्न देणें तें वेळच्यावेळीं द्यावें. थंडीच्या दिवसांत व गार वारा सुटला असतां हात पाय उघडे टाकूं नयेत. मुलाला रोज सकाळीं शौचाला बसविण्याची नियमीत संवय लावावी. त्यांत कधींहि कसूर करूं नये. अंगावर पिणाऱ्या मुलास मलावरोध झाल्यास फ्लुईड मॅग्नेशिआ चहाचा एक चमचा भर द्यावा.वर-दुधावर वाढणाऱ्या मुलांस फॉस्फेट ऑफ सोडा अर्धीच्या नाण्यावर जितकें राहील तितकें दरवेळेस थोड्या स्वच्छ थंडपाण्यांतून दिवसांतून दोनदां द्यावें. मुलास खड्या-सारखें परसाकडेस होत असल्यास अडीच गुंजा शुद्ध गंधक व चिमटीभर सोनामुखीची पूड थोड्याशा गुलकंदांतून द्यावी. मुलाला झालेल्या रोगांवर आईनें त्यावरील औषधें घेऊन मग मुलास पाजलें असतां मूल बरें होतें, अशी साधारण समजूत आहे पण असे औषधप्रयोग करणें अयोग्य होय. मुलाला रोज मोकळया हवेंत बाहेर फिरवून आणल्यानें पुष्कळदां मलशुद्धि होण्याला बरें पडतें. हे उपाय होऊनहि जर मलावरोध दूर न झाला तर डॉक्टरची सल्ला घ्यावी.

पोटांत वारा धरणें व दुखणें:—हे विकार बहुधा अपचनानें होतात. दूध प्याल्यावर किंवा जेवल्यावर हे विकार सुरू होतात, व मूल अस्वस्थ होऊन रडूं लागतें. अशा मुलाला रडतांना घेऊन त्याच्या पाठीवर थोपटल्यानें त्याला वांती होते; व मग त्यास बरें वाटतें. हा विकार झाला असतां पोट अळशीच्यापोटिसानें शेकावें. दुधांत चमचा भर बाळंतशोपेचें पाणी घालावें. आणि त्यास शौचाला होईल असा मलावरोधांतील एखादा उपाय करावा हा विकार अन्नाच्या बिघाडापासून होत असतो म्हणून त्याकडे विशेष लक्ष द्यावें. जर वर–दूध पाजण्यांत येत असेल तर चुन्याची निवळी किंवा बार्लीवॉटर घालून तें जास्त पातळ केलें पाहिजे. पोटांत दुखत असल्यास थोडें वावडींग व इंद्रजव भाजून थोड्याशा उन पाण्यांत वांटून तें पाजावें. पोटावर एळिआ किंवा डिकेमाली वांटून त्याचा लेप द्यावा. मुलास थंडी लागू देऊं नये. अपचन न होईल अशी खबरदारी घ्यावी. विशेष प्रसंगीं वैद्याची सल्ला घ्यावी.

अतिसार:—हा विकार मुलांना वारंवार होतो. याचीं अनेक कारणें आहेत. उदा; अपचन, दंतोद्भव, दुग्धविकार, कृमिविकार वगैरे. यांत कारणांप्रमाणें उपाय केले पाहिजेत. साधारणतः अयोग्य दुधानें किंवा अन्नानें हा विकार होतो. कधीं कधीं मळ पातळ असून तो हिरव्या रंगाचा असतो. त्यांत आम व न पचलेल्या दुधाच्या गुठळ्या असतात. मळाला दुर्गंधि येते. या विकाराच्या वेळीं मुलाच्या अन्नाकडे विशेष लक्ष्य दिलें पाहिजे. जर वर–दूध देण्यांत येत असेल तर तें चांगलें तापवून त्यांत चुन्याची निवळी (पांच सहा चमचे दुधांत एक चमचा निवळी) घालून द्यावी. जर मूल अंगावर पीत असेल तर आईनें पथ्यानें वागावें व हगवण फार असेल तर अंगावर पाजणे बंद करावें. व दूध आणि चुन्याची निवळी किंवा बार्ली वॉटर असें मिळवून तें प्रत्येक वेळेस थोडथोडें देत जावें. मुलास लोंकरीचे कपडे घालून उबदार राखावें. पाय उघडे ठेवूं नयेत. पोटावर मऊ लोंकरीचा कपडा गुंडाळावा. तीव्र प्रकारांत दूध बिलकूल देऊं नये. आईला साधें अन्न द्यावें. कृमिविकारानें होणारे झाडे पांढऱ्या रंगाचे असतात. दांत फुटत असतांना होणारे झाडे औषधानें बंद होणार नाहींत. दांत फुटल्यावर ते आपोआप बरे होतात. अशा वेळीं मुलाची खाण्यापिण्याची योग्य व्यवस्था ठेवावी. पोट दुखत असून मूल रडत असेल तर हरडा उगाळून तो किंवा एरंडेल पाजावें. इंद्रजव भाजून त्याचें चूर्ण दिवसांतून दोन तीन वेळां दुधांतून किंवा पाण्यांतून द्यावें. जर झाड्यावाटे रक्त पडत असेल तर इंद्रजव,

बेलफळाचा गीर यांचें चूर्ण तांदुळांच्या धुणांतून थोडा मध मिळवून किंवा वाळ्याचें चूर्ण दोन वाल आणि साखर चार वाल असें, दोन आणे भार मध मिळवून तांदुळांच्या धुणांतून दिवसांतून तीन वेळां द्यावें. मळलेले व ओले कपडे वेळच्यावेळीं बदलावेत.

संग्रहणी:—यांत कफमिश्रित असा मळ होत असतो. मुरड्यामुळें मूल रडूं लागतें. कधीं यांत तापहि असतो.पुढें रक्त पडूं लागतें. अशा वेळीं मुलाच्या अन्नासंबंधानें मागें सांगितल्याप्रमाणें फार काळजी घेतली पाहिजे. यांत पहिल्यानें एरंडेल द्यावें. नंतर ओंवा, वावडिंग, बारीक पिंपळी यांचें चूर्ण ऊन पाण्यांतून देणें किंवा जायफळ, सुंठ यांचें समभाग चूर्ण थोड्या तुपांत भाजून दोन ते चार वाल मधांतून चाटवावें. हा उपाय मोठ्या मुलास बरा पडतो. अगर सुंठ, अतिविष, नागरमोथा, वाळा, इंद्रजव यांचा काढा करून तो पाजावा. अथवा अतिविष, काकडशिंगी, नागरमोथा, डाळिंबाची साल हीं प्रत्येक चवलीभार घेऊन नवटांक पाण्यांत १५।२० मीनिटें उकळून तो काढा चमचा दीड चमचा दिवसांतून तीन तीन तासांनीं असा चारवेळां पाजावा. कित्येकदां एरंडेल १५ थेंब, गोंदाची भुकी १५ गुंजा, पिठीसाखर १५ गुंजा, अफूचा अर्क ३ थेंब, चिमटीभर दालचिनीचीबुकी व पाणी २॥ तोळे, हीं सर्व एकत्र करून त्यांतील आठवा किंवा सहावा भाग वयमानाप्रमाणें चारचार तासांनीं मुलाला दिल्यानें फायदा होतो.

वांति:—कधीं कधीं जास्त दूध प्याल्यानें मूल ओकतें.ह्मणूनत्यास वाजवीपेक्षां ज्यास्त दूध न पाजण्याची काळजी घ्यावी. अशा एकदोन उलट्यांनीं त्याच्या आरोग्याला फारसा त्रास होत नाहीं. पण उलट्या जास्त होऊं लागल्यास उपाय केला पाहिजे. उलटी पुष्कळ कारणांनीं होते. उदा; वाईट दुधानें, आमाशय व पक्वाशय यांस इजा झाल्यानें, मेंदूच्या विकारांत, खोकल्यांत, विस्फोटक रोगांत, डांग्या खोकल्यांत वगैरे. ह्मणून त्याचें कारण पाहून उपाय केले पाहिजेत.जर पोट साफ नसेल तर साधारण जुलाब दिला पाहिजे. या वांतींत दुधांत डिल वॉटर घालून तें किंवा चुन्याच्या निवळींत मध (एक चमचा निवळी व ४।५ थेंब मध) घालून ती थोडथोडी देत जावी. वांतीबरोबर झाडे होत असतील तर रसवंतीं, बारीक पिंपळी, आंब्याची कोय यांचें चूर्ण मधांतून द्यावें. विशेष प्रसंगीं वैद्याचा सल्ला घ्यावा.

तोंड येणें (मुखपाक):—हा विकार झाला असतां मुलाच्या तोंडांतील श्लेष्मल त्वचेवर व जिभेवर पांढरे ठिपके पडतात. व त्यांवर वेळीं उपाय करण्यांत न आल्यास ते वाढून गळ्यांत उतरून अन्ननलिकेपर्यंत पसरतात. या विकाराबरोबर हिरवीं परसाकडेस होऊं लागतात. अशुद्ध दूध हें या रोगाचें एक मुख्य कारण असतें. त्याचप्रमाणें मुलांना गलिच्छ स्थितींत ठेवल्यानें व अयोग्य अन्न खाऊं घातल्यानेंहि हा विकार होतो. मूल अंगावर पीत असल्यास स्तनाग्रें दूध पाजण्यापूर्वीं स्वच्छ धुवावीं. बाटलींतून दूध पाजण्यांत येत असल्यास ती नेहमीं स्वच्छ राखावी. मूल दूध प्याल्यावर त्याचें तोंड मऊ फडक्यानें साफ पुसून काढावें. म्हणजे हा विकार बहुधा होणार नाहीं. हा रोग झाला असतां मुलास पाजल्यानंतर त्याच्या तोंडांतला आंतील भाग गरम पाण्यानें कपडा भिजवून त्यानें पुसून काढावा. किंवा थोड्याशा कोमट पाण्यांत चिमटीभर सोडा बायकार्ब घालून त्यांत स्वच्छ फडकें भिजवून त्यानें तोंड साफ पुसावें. टांकण-खाराची लाही चिमटीभर घेऊन ती थोड्याशा ग्लिसरीनमध्यें किंवा मधांत मिळवून तें मिश्रण बोटानें मुलाच्या तोंडाला व जिभेस वरचेवर लावावें.

कावीळ:—मूल जन्मल्यानंतर त्याला दोन तीन दिवसांनीं कित्येकदां कावीळ होते. व ती ८।१० दिवस पर्यंत रहाते. ही लहानसा चमचाभर एरंडेल पाजल्यानें बरी होते. कित्येकदां ती वाईट स्वरूपाचीहि असते, व ती सामान्य उपायाला दाद देत नाहीं. मूल साधारण मोठें झालें म्हणजे कित्येकदां यकृत् बिघडून त्याला कावीळ होते. यांत अन्नासंबंधानें फार काळजी घेतली पाहिजे. तसेंच मुलाला शौच-शुद्धि होईल अशी व्यवस्था ठेविली पाहिजे. हा विकार निरनिराळ्या कारणांनीं होत असतो. डोळे फार पिंवळे झाले नाहींत व लघवीच्या फडक्याला पिंवळा डाग पडत नाहीं तोंपर्यंत भिण्याचें कारण नाहीं. हा विकार वाढला म्हणजे पुढें त्या पासून कित्येकदां डबा (Cirrhosis of the liver) होऊन भयंकर रूपाला जातो. म्हणून त्याचें कारण शोधून त्यावर अगोदर पासूनच उपाय केला पाहिजे. या रोगांत वैद्याच्या सल्ल्यानें वागावें हें उत्तम.

आंकडी:—हा विकार अनेक कारणांनीं होतो. दांत येत असले, जंत झाले असले, कोठा बिघडलेला असला, कान दुखत असला, मलावरोध, जुनी हगवण, एकदम दचकणें, ताप, मेंदूचे विकार वगैरे पुष्कळ कारणांनीं आंकडी येते. आंकडी आली असतां तोंडाचे व डोळ्याचे स्नायु हिसकतात,

आंग ताठ होतें, मुठी घट्ट होतात; व तोंडावाटे फेंस येतो. मूल पांढरें फिक्कट किंवा नीळसर दिसतें. यांत पहिल्यानें कपडे ढिले करावेत. डॉक्टर मिळण्यासारखा असल्यास त्यास लगेच बोलवावयास पाठवावें. तोंपर्यंत १००°डिग्री उष्णतेच्या पाण्यांत मोहरीची बुकी(एक ग्यालनास एक मोठा चमचा)टाकून त्यांत ५।६ मिनिटें मुलास धरावें व डोक्यावर शीतोपचार करावा. यासाठीं थंड पाण्यांत भिजवलेली रुमालाची घडी पिळून ती ठेवावी. किंवा बर्फ मिळण्यासारखें असल्यास तें धरावें.पांचसहा मिनिटांनीं मुलाला बाहेर काढून त्यास गरम केलेल्या टुवालानें पुसावें व मऊ लोंकरीच्या कपड्यांत गुंडाळून ठेवावें. जर मूल अशक्त असेल तर त्यास पाण्यांत न ठेवतां गळ्यापर्यंत बुरणुसांतच गुंडाळून ठेवावें व डोक्यावर थंड पाण्याची घडी ठेवावी. शौचास साफ नसल्यास गिलसरीनची गुदद्वारें पिचकारी द्यावी. हृदयगति मंद पडतेशी दिसल्यास ब्रँडीचे थोडे थेंब पाण्यांत टाकून ते द्यावेत. कित्येकदां आंकडींत गोरोचन दिल्यानें फायदा होतो. तसेंच वयमानाप्रमाणें पोटॅशिअम् ब्रोमाईड, क्लोरलहायड्रस, एकएक ग्रेन मधांतून किंवा साखरेच्या पाकांतून दिवसांतून दोनतीन वेळां द्यावें. जंतांमुळें आंकडी येत असल्यास जंतांची पूड दिली पाहिजे. त्यासाठीं सँटोनाईन द्यावें. एकंदरींत कारणांप्रमाणें उपाय झाला तर बरें पडतें. झटक्यामध्यें कोणतेंहि औषध देऊं नये. तो गेल्यानंतर द्यावें. आंचक्यांतून मूल बरें होऊं लागलें म्हणजे पुढें मंडूर, केमिकल फुडसारखीं पौष्टिक औषधें द्यावींत.

दंतोद्भवः—मुलांना बहुतकरून ६ ते ९ महिन्यापासून दांत फुटण्यास सुरवात होते. कित्येकदां याच्यापूर्वींहि येतात. कधींकधीं उशीरांहि येतात. दांत येण्यापूर्वी थोडे दिवस लाळ गळूं लागते, डोळ्यांतून पाणी येतें,तहान,अतिसार, खोकला, ज्वर वगैरे लक्षणें कमी जास्त प्रमाणानें होतात. कित्येक मुलांस दांत येतानां कांहींहि होत नाहीं. कित्येकांस आंकडी, वांती, कानांत वेदना व अंगावर पुरळ उठतो. हे विकार जोरानें असले ह्मणजे पुष्कळ मुलें मृत्युमुखीं पडतात. ह्मणून अशावेळीं फार काळजी घेतली पाहिजे. अंगांत उबदार व वजनानें हलके कपडे घालावेत. दांत येऊं लागले ह्मणजे हिरड्या शिवशिवतात.त्यामुळें मुलांना कांहीं कठीण पदार्थ चावावासें वाटतें. लिंबाच्या ताज्या रसांत बोट बुडवून तें हिरड्यांना चोळावें ह्मणजे शिवशिव राहून बरें वाटतें. अशावेळीं त्यांच्या खाण्यापिण्याची काळजी घ्यावी. मुलाच्या खोलींत शांतता ठेवावी. मुलास मोकळी व शुद्ध हवा मिळेल असें करावें. रात्रीं गरम

पाण्यानें स्नान घालावें. डोकें थंड ठेवावें. मलावरोध असल्यास दूर करावा. झाडे फार होत असल्यास ते बंद करावेत. हिरडीच्या कठीणपणामुळें दांत बाहेर पडण्यास अडचण होत असल्यास ती डॉक्टरकडून चिरून घ्यावी. आंकडी येत असल्यास तीवरील उपाय करावेत. हे सर्व विकार दांत आल्यावर आपोआप बरे होतात. परंतु जास्त वाटल्यास वैद्याचा सल्ला घ्यावा हें बरें.

दांत खाणें:—मुलें झोंपेंत दांत खातांना पुष्कळ वेळां ऐकण्यांत येतें. असा प्रकार कान वाहत असल्यास, जंतांमुळें, तसेंच अजीर्ण, मलावरोध, आमांश, झोंपेंत भीति वाटणें, दुधाचे दांत पडून कायमचे दांत येतांना फार त्रास झाला असल्यास होऊं शकतो. अंथरुणांत मुतणें, दांत खाणें, झोंपेंत ओरडणें, घोड्यासारखें निजणें, या सर्व गोष्टी ज्या मुलांत दिसतात तीं चिडखोर स्वभावाचीं बनतात. यांत कारणांप्रमाणें उपाय करावा.

डोळे येणें:—हा विकार पुष्कळ मुलांना होतो. देवी, गोंवर व दुसऱ्या स्फोटयुक्त ज्वरांतही डोळे येतात. तसेंच साबणाचा फेंस डोळयांत गेल्यानें, थंडीमुळें अगर डोळे आलेल्या माणसाचा संपर्क झाल्यानें हा विकार होऊं शकतो. डोळे आले म्हणजे पापण्या फार सुजतात, डोळ्यांतून पाण्यासारखा स्राव होतो. कधींकधीं हा स्राव पूमिश्रित असतो. डोळ्यांच्या त्रासामुळें मूल उजेडाकडे पाहूं शकत नाहीं. डोळे चिकटतात. विशेषत: सकाळच्या वेळीं डोळे चिकटल्यामुळें उघडण्यास त्रास होतो. मूल सारखें रडत असतें व स्तनपान करीत नाहीं. यांत पहिल्यानें डोळे धुवावे. धुण्यासाठीं ऊन पाण्याचा किंवा बोरिक लोशनचा अगर धण्यांच्या पाण्याचा [तोळाभर धणे अर्धा शेर गरम पाण्यांत रात्रीं भिजत घालून तें पाणी सकाळीं स्वच्छ फडक्यानें गाळून घेणें] उपयोग करावा. व त्याच पाण्याची डोळयांवर घडी घालावी. पू फार असल्यास डोळे सकाळ संध्याकाळ दोन वेळां धुवावे. डोळे चिकटत असल्यास रात्रीं निजतांना पापण्यांस तूप किंवा व्हॅसलिन लावावें. डोळे पुसण्यासाठीं दारुहळदीच्या काढ्यांत (२॥ तोळे दारुहळद व ५० तोळे पाणी) भिजवून सुकविलेला रुमाल वापरावा. व त्याच पाण्यानें डोळे धुतल्यानें पुष्कळदां बरे होतात. एका डोळयाचा पू दुसऱ्या डोळ्यास लागूं देऊं नये. नाहींतर तोहि येण्याचा संभव असतो. डोळयांत सल्फेट ऑफ् झिंक १ गुंज, बोरिक ॲसिड ३ गुंजा, गुलाबपाणी २॥ तोळे या मिश्रणाचे किंवा सिल्व्हर नायट्रेट १ गुंज व वाफेचें पाणी २॥ तोळे या मिश्रणाचे एक दोन थेंब सकाळ संध्याकाळ सोडावेत. डोळ्याच्या

विकारांत वेळींच उपाय होणें जरूरीचें असतें. कित्येकदां आंतील बुब्बुळावर क्षत पडण्याचा संभव असतो, म्हणून वेळीं नेत्रवैद्याचा सल्ला घेणें बरें.

खुपऱ्याः—हा विकार कित्येक मुलांत दिसून येतो व तो स्पर्शानें दुसऱ्यांस जडतो. यांत पापणीच्या आंतील भागावर सूज असून करवतीच्या पानाप्रमाणें ती खरबडीत झालेली असते. डोळ्यांस ठणक असते व रेती पडल्याप्रमाणें आंत बोंचतें. अशा खरबडीत पापण्या बुब्बुळावर घासून तें अपारदर्शक होण्याचा व त्यावर फूल पडण्याचा संभव असतो. हा विकार लवकर बरा होत नाहीं. हा विकार समजून येतांच ताबडतोब उपाय करावा. अफूच्या बोंडांच्या काढ्यानें किंवा दारुहळदीच्या काढ्यानें शेकल्यानें बराच फायदा होतो. यांत वरील 'डोळे येणें' या विकारांत सांगितल्यापैकीं एखाद्या औषधाचा उपयोग करावा. डोळ्यांस धूर, धुरळा, उजेड लागूं देऊं नये. पोटांत शक्तिवर्धक औषधें द्यावींत, व नेत्रवैद्याचा सल्ला लवकर घ्यावा.

ज्वरः—ज्वर पुष्कळ कारणांनीं येतो, व त्याचे प्रकारहि पुष्कळ आहेत. सर्दी, उष्णता, अपचन, दुधाचा बिघाड, आईच्या खाण्यापिण्यांत अव्यवस्थितपणा, तसेंच हिंवताप, आंत्रक्षतज्वर, ब्रॉंकायटिस् , न्युमोनिया, देवी, गोंवर वगैरे रोगांत ताप येतो व तो वाढला म्हणजे आंकडी येऊं लागते. यांत कारणांप्रमाणें उपाय केले पाहिजेत. दुधाच्या बिघाडानें येणाऱ्या तापांत पोट फुगणें, मलावरोध असतो. अशा वेळीं पहिल्यानें हिरडा थोडासा दुधांत उगाळून तें दूध मुलाला पाजावें किंवा एरंडेल दुधांतून अगर मधाचे चार पांच थेंब टाकून तें द्यावें. यानें एखादादुसरा रेच होऊन पोट साफ होईल. नंतर खालीं दिलेल्या उपायांपैकीं एखादा उपाय करावा.

१-किराईताचें चूर्ण २ वाल, २॥ तोळे पाण्यांत एकदोन कढ येईपर्यंत उकळावें व गाळून त्यांत थोडी साखर मिळवून त्यांतील एक एक चमचा सकाळीं, दुपारीं व संध्याकाळीं असें दिवसांतून तीन वेळां द्यावें.

२-अतिविषाचें चूर्ण एक ते तीन रती सकाळ संध्याकाळ मधांतून चाटवावें. यानें तापाबरोबर झाडे होत असल्यास तेहि बंद होतात.

३-काकडशिंगीचें चूर्ण एक ते चार रती सकाळ संध्याकाळ मधांतून चाटवावें. यानें खोकलाहि बरा होतो.

हिंवताप (मलेरिआ):—कित्येकदां मलेरिआमुळें ज्वर येतो. अशा वेळीं क्विनाईन दर वेळीं अर्धी ते एक गुंज वयमानाप्रमाणें दूध साखरेंतून दिवसांतून तीन वेळां देणें.

पडसें:—लहान मुलांस पडसें वारंवार येतें, व तें आलें असतां नाकांतून पाणी वाहतें, शिंका येतात, आंग तापतें, व नाक किंचित् बंद होऊन मूल तोंडावाटे श्वासोच्छ्वास घेतें. पडसें फार झाल्यास नाक चोंदतें, मूल दूध ओढूं शकत नाहीं. कित्येकदां पडसें हें गोंवर, घटसर्प, डांग्या खोकला वगैरे रोगांचें पूर्वचिन्ह असतें. पडशाची हयगय केली ह्मणजे पुढें त्याचा खोकला होतो. व तें छातींत उतरून विकोपास जातें. ह्मणून आरंभींच त्याची फार काळजी घेतली पाहिजे. मुलास वाऱ्यावर नेऊं नये. अंगावर भिजलेले कपडे ठेवूं नयेत. उबदार कपडे घालावेत. यांत क्विनाईन वयमानाप्रमाणें अर्धीएक गुंज दिल्यानें फार फायदा होतो. खोकला, ताप व उलटी यांनीं गांजलेल्या मुलास अतिविष, काकडशिंगी व पिंपळी यांचें समभाग चूर्ण चारपांच गुंजा किंवा फक्त अतिविषाचें चूर्ण दोनतीन गुंजा थोड्याशा मधावरोबर दिवसांतून दोनतीन वेळां चाटविल्यानें अगर धमाशाच्या चमचाभर काढ्यांत मिळवून दिवसांतून दोन वेळां पाजल्यानें फार फायदा होतो. नाकाचे दडे बसल्यामुळें मुलास स्तनपान करतां येत नसल्यास चमच्यानें दूध पाजावें. शौचाला साफ नसल्यास हिरडा पाण्यांत उगाळून मध मिळवून पाजावा. किंवा दुसरें एखादें रेचक द्यावें; ह्मणजे एकदोन दिवसांत सर्दी बरी होते व फारशा औषधाची जरूरी लागत नाहीं.

श्वासनलिकांचा दाह (Bronchitis):—पडशाची हयगय केली असतां बहुतेक हा विकार होतोच व पुढें त्याचा न्युमोनिआ बनतो. कित्येकदां दांत येतांना हा विकार होतो. कित्येकदां जंतांमुळें होतो. व कित्येकदां डांग्या खोकला, गोंवर, आमज्वर या रोगांमध्यें होतो किंवा विकाराची सुरवात एकदम होते. यांत सुरवातीला ताप येतो. व खोकला सुरू होतो. पहिल्यानें खोकला कोरडा असतो व मागाहून ओला होतो. मूल बेचैन होतें. कफ पडत नाहीं. अशा वेळीं योग्य खबरदारी घेतली असतां कित्येकदां सातआठ दिवसांनीं मूल बरें होतें. पण कित्येकदां विकार बळावतो. मुलास धाप लागते व आंकडी येते. या विकारांत बालचातुर्भद्रक चूर्ण द्यावें. तसेंच भुई रिंगणीचें मूळ १। तोळा, जेष्ठमध १ तोळा, अडुळशाचा पाला १। तोळा व पाणी $\frac{१}{४}$ शेर यांचा $\frac{१}{४}$ काढा

करून त्यांतील एक लहान चमचाभर दिवसांतून तीन वेळां पाजावा. थोड्याशा कापराचा अर्क हातावर घेऊन तो किंवा टरपेन्टाईन छातीला व पाठीला लावावें व छाती पाठ कापसानें किंवा लोंकरीच्या कपड्यानें गुंडाळून ठेवावी. मूल मोठें असल्यास त्याला हीं औषधें लावून शिवाय मुलाची छाती पाठ अफूच्या बोंडांच्या ऊन ऊन काढ्यानें अगर अळशीच्या पोटिसानें शेकावी. (अळशीचें पोटीस करणें झाल्यास प्रथम एक पातेली तापूं द्यावी. नंतर तींत जरूर तितकें आधणाचें पाणी ओतावें. नंतर तींत डाव्या हातानें अळशीचें पीठ बोटानें पेरल्यासारखें करून घालावें; व चांगलें ढवळावें. जर तें नीट मिसळलें नाहीं तर त्यांत एरंडीचें तेल किंवा अळशीचें तेल घालून ढवळावें; व तें नरम झुणक्यासारखें झाल्यावर ताग, फलाणीन, किंवा जुन्या ब्लँकेटचा तुकडा अगर पिंजलेला कापूस यांपैकीं एखाद्यावर पसरावें. व तें बाहेर जाऊं नये म्हणून कापडाचे कांठ वर दुमडावे व मग तें छाती पाठीला सभोंवार सहन होईल इतकें गरम गरम बांधावें व वर कॉटनवुल ठेवून त्या सर्वांस बँडेजनें बांधावें. कित्येकदां अळशीच्या पोल्टिसाऐवजीं मोहरीचें प्लास्टर लावल्यानेंहि फायदा होतो. शक्य असल्यास मुलास मच्छरदाणींत निजवावें. खोकल्यासाठीं किटलीमध्यें आधण येईपर्यंत पाणी उकळून त्यांत क्रियाझोट नांवाच्या औषधाचे थोडे थेंब टाकून किटलीमधील वाफ मच्छरदाणींत सोडावी म्हणजे फार फायदा होतो. मुलास लागेल तितकें गरम पाणी पिण्यास द्यावें. यानें कफ पातळ होतो. छातींत कफ जमलेला असल्यास उलटीचें औषध द्यावें लागतें. अशा वेळीं वैद्याच्या सल्ल्यानें वागणें बरें.

फुप्फुसदाह (न्युमोनिया):—वरील विकाराची हयगय झाली किंवा तो वाढला म्हणजे न्युमोनिया होतो. यांत पोट सारखें उडत असतें. त्यावरून या विकारास 'पोटांतलें झालें' असें म्हणण्याचा प्रघात आहे, यांत आरंभीं साधें पडसें होतें, पुढें तें वाढून कोरडा खोकला येतो, आंग तापतें, श्वास जलद चालूं लागतो, नाडीची गति वाढते, ढांस एकसारखी लागते, पण बेडका कांहीं पडत नाहीं, नाकपुड्या उडूं लागतात. पुढें एकदोन दिवसांत कफ हळुहळु सुटूं लागतो, त्यामुळें घशांत घुरघुर आवाज होतो. मुलांना थुंकतां येत नसल्यामुळें तीं कफ गिळतात. मूल रडूं लागतें, त्याला तहान लागते, तें दूध ओढूं शकत नाहीं, त्यास झोंप शांत लागत नाहीं, तें कण्हूं लागतें. विकार वाढला

ह्मणजे डोळ्यांवर झांपड व बडबड सुरू होते. लहान मुलांत आंकडी येते. विकार साधारण स्वरूपाचा असल्यास आठदहा दिवसांत बरा होतो. कित्येकदां विकोपास गेलेला विकार बरा होण्यास पांचसहा आठवडेहि लागतात. किंवा मूल मृत्युमुखीं पडतें.

उपचार:--हा विकार विशेष काळजी करण्यासारखा असल्यानें त्यावर घरीं उपचार करण्यापेक्षां चांगल्याशा कुशल वैद्याकडून उपचार करणें बरें. या विकारांत काळजीपूर्वक शुश्रुषेची अत्यंत जरूरी असते.मुलाला उजेडाच्या, स्वच्छ व हवाशीर जागेंत ठेवावें. खोलींत कोणत्याहि तऱ्हेची गडबड होऊं देऊं नये. व तें न घाबरेल अशी व्यवस्था ठेवावी. मुलाच्या आंगावर वारा न येईल अशा रीतीनें त्याचा बिछाना घातलेला असावा. अगांत हलके व उबदार कपडे असावेत व जरूरीप्रमाणें ते वरचेवर बदलावेत. तहानेसाठीं तापवून गार केलेलें पाणी मुबलक द्यावें. पाणी देण्यांत बिलकूल कसूर करूं नये. दुधांत पाणी किंवा बार्लीवॉटर मिसळून द्यावें. ताप फार असल्यास कोलन वॉटरची घडी किंवा बर्फाची पिशवी डोक्यावर धरावी. छाती अळशीच्या पोटीसानें शेकावी. पण मूल शेंकू देत नसल्यास किंवा त्यास त्यापासून त्रास होत असल्यास अँटिफ्लोजेस्टिव्ह किंवा थर्मोफयुज् नांवाचें औषध कपड्यावर पसरून तें मुलाचे छातीपाठीस लावावें. या विकारांत ब्रॉन्कॉयटिसमध्यें सांगितलेले उपाय करण्यास हरकत नाहीं.

दमा:--हा विकार कित्येक मुलांत पहाण्यांत येतो. बहुतेक हा आनुवंशिक असतो. हा एकाएकीं सुरू होतो. सर्दी झाल्याचें प्रथम निमित्त होतें व सुरवात होते. कित्येक मुलांना खाण्यापिण्यांत थोडासा फरक झाला म्हणजे हा विकार होतो.हा विकार पूर्णपणें असा कधींहि बरा होत नाहीं. यांत वरचेवर उबळी येतात. व त्यामुळें मुलाची वाढ खुंटते. या विकारांत कारणांप्रमाणें उपाय केल्यास फायदा होतो.दम्याची उबळ आली असतां श्वासकुठाररस $\frac{1}{2}$ गुंज, $\frac{1}{2}$ तोळा मधांत मिळवून तें मुलास वरचेवर बोटानें चाटवावें. शौचाला साफ होत नसल्यास रेचक देऊन कोठा साफ करावा. सर्दी होऊं देऊं नये. पायांत पायमोजे घालावेत. अंगांत गरम कपडे असावेत. हा होऊं नये यासाठीं ऋतुमानाप्रमाणें व पचनशक्ति प्रमाणें त्याच्या कपड्यालत्त्यांची व खाण्यापिण्याची एकंदर व्यवस्था ठेवावी. मुलास मानवेल अशा हवेंत घेऊन जावें व उघड्या हवेंत

मनसुराद खेळूं द्यावें. असें केल्यानें हळुहळु अंगांत काटकपणा येऊन विकार कमी होण्याचा संभव असतो.

अस्थिवक्रता (रिकेट्स):—आईचें दूध न मिळणाऱ्या व पिष्टमय आणि पचण्यास जड अशा अन्नावर वाढविण्यांत आलेल्या, तसेंच पुष्कळ दिवस अंगावर पिणाऱ्या मुलांत हा विकार होतो. शरीराचें पोषण बरोबर होत नसलें व जरूर तितकें बसान्न (लोण्याचा अंश)न मिळालें ह्मणजे हा रोग होतो. व त्यामुळें हाडें विकृत होतात. ह्मणून खाल्लेलें पचेल व जरूर तितकें बसान्न मिळेल अशी मागें सांगितल्याप्रमाणें काळजी घ्यावी. कृत्रिम अन्नावर मुलें फार दिवस वाढविल्यानेंहि हा रोग होण्याचा संभव असतो. तसेंच वाईट व कोंदट-हवेंत राहिल्यानें आणि अतिशय विषयोपभोग व फिरंगरोगानें निसत्व झालेल्या प्रकृतीच्या आईबापांचीं मुलें कधीं कधीं या विकारानें युक्त असलेलीं आढळतात. यांत पचनेंद्रियाचा एखादा विकार असल्यास तो पहिल्यानें सुधारावा. दुधांत चुन्याची निवळी घालून तें द्यावें. अन्नांतील पिष्टमय पदार्थ कमी करून दुधांतील लोण्याचा व मांसघटक अंशाचा भाग वाढवून दूध जास्त कसदार करावें. यांत कॉडलिवर ऑईल बरें पडतें. ज्यांना मांस चालतें त्यांना कच्च्या मांसाचें पाणी द्यावें. मुलाच्या स्वच्छतेकडे लक्ष्य द्यावें व त्यास सकाळसंध्याकाळ बाहेर फिरावयास न्यावें.

रक्तपित्त (**स्कर्व्हि**):—हा विकारहि वरील प्रमाणेंच अयोग्य अन्नामुळें होतो. कृत्रिम अन्नें तयार करतांना त्यांस पुष्कळ तास उष्णता लावल्यानें दुधांतील घटक द्रव्यांत फरक पडतो. व अशीं अन्नें दिल्यानें स्कर्व्हि रोग होतो. यांत रक्तांत फरक होतो. हाडें नरम होतात. त्वचेवर व्रण पडतात व निरनिराळ्या ठिकाणांतून रक्तस्राव होतो. यांत वरील प्रमाणेंच अन्नासंबंधानें काळजी घेतली पाहिजे. मुलाला गोड संत्रें, द्राक्षें, मोसंबीचा रस एकदोन चमचे दिवसांतून दोनतीन वेळां पाजावा. व ताजें धारोष्ण दूध पाजावें. इतक्यानेंच गूण वाटायाला लागतो. पण तसें न झाल्यास वैद्याचा सल्ला घ्यावा.

सांसर्गिक रोगः—बाळपणांत विशेषेंकरून होणारे सांसर्गिक रोग ह्मणजे डांग्या खोकला, गोंवर, गालफी, आंत्रक्षतज्वर, घटसर्प, कांजण्या, देवी, हे होत. हे एक प्रकारच्या सूक्ष्मजंतूंनीं होत असतात. जंतुजन्य रोगांची विस्तार-पूर्वक माहिती आमच्या **रोगजंतु** नांवाच्या पुस्तकांत दिली आहे ती पहावी. जंतु

शरीरांत गेल्यावर लगेच रोग होतो, असें नाहीं; तर त्याला मध्यें कांहीं काळ जातो. या काळाला गुप्तकाल (Incubation period) असें ह्मणतात. हा काल निरनिराळ्या रोगांत निरनिराळा असतो, तो साधारणपणें खालीलप्रमाणें:—

रोग.	गुप्तकाल.	किती दिवस रहातो.
डांग्या खोकला—	७ ते १४ दिवस.	४ ते ७ आठवडे. कधीं जास्त.
गोंवर—	१० ते १४ दिवस.	६ ते १० दिवस.
शालफीं—	१० ते २२ दिवस.	२१ दिवस.
आंत्रक्षतज्वर—	१० ते १४ दिवस.	२२ ते ३० दिवस.
वटसर्प—	२ ते १० दिवस.	
कांजण्या—	१० ते १६ दिवस.	६ ते ७ दिवस.
देवी—	१२ ते १७ दिवस.	१४–२१ दिवस.

हे रोग घरांत किंवा शेजारींपाजारीं असल्यास त्यांचा निरोगी मुलाला संपर्क होऊं नये ह्मणून त्यास लांब दुसरीकडे शक्य तितकें लवकर नेऊन ठेवावें. शहरांच्या ठिकाणीं व गरीब माणसांना हें पुष्कळदां साध्य नसतें. यासाठीं त्यांनीं निदान त्याचा रोग्याशीं कोणत्याच बाबतींत संपर्क होऊं न देण्याची खबरदारी घ्यावी.

डांग्या खोकला:–हा रोग लहान वयांतच होतो. हा सांसर्गिक असून सांथीनें येतो. यांत आरंभीं पडसें होतें. नंतर खोकला होतो. हा खोकला वारंवार येऊन मुलास त्यापासून फार त्रास होतो. मूल एकसारखें खोकून खोकून त्याचें तोंड व डोळे लाल होतात, व गुदमरून जाईल असें दिसून नंतर एक मोठा उच्छ्वास घेतें. त्या उच्छ्वासाचा एक चमत्कारीक 'हूप' असा आवाज होतो. म्हणून याला इंग्रजींत हूपींग कॉफ् असें ह्मणतात. १० ते १४ दिवसांत हा डांग्या खोकला असल्याचें कळून येतें. हा विकार साधारण वर सांगितल्याप्रमाणें मुदतीनें बरा होतो. मुलाला थंड हवेंत फिरवूं नये. शौचाला साफ ठेवावें. आंगांत ऊबदार कपडे घालावेत. साधें, हलकें अन्न द्यावें. निजावयाची खोली स्वच्छ, मोकळी, हवा खेळणारी असून तींत ओल किंवा घाण नसावी. यांत खास असें औषध नाहीं. परंतु कित्येकदां द्राक्षारिष्ट किंवा पर्टुसीनसारख्या औषधानें बरें वाटतें. कित्येकदां या विकारांत मेंदूंत रक्तस्राव होणें, कास, फुप्फुसदाह वगैरे सारखे उपद्रव होऊन मूल मृत्युमुखीं पडण्याचा संभव असतो. ह्मणून पथ्यपाण्यांत फार खबरदारी घेतली पाहिजे. या

विकाराचा संसर्ग "हूप" सुरू झाल्यापासून सहा आठवडेपर्यंत दुसऱ्या मुलांस होऊं शकतो. यांत लक्षणांप्रमाणें उपाय करावा.

गोंवर:—यांत आरंभीं पडसें येतें. नंतर थंडी वाजून ताप येतो. डोळ्यांच्या पापण्या सुजतात, घसा बसतो, शिंका व कोरडा खोकला येतो. ताप आल्यापासून तिसऱ्या चवथ्या दिवशीं पिसवा चावल्याप्रमाणें लाल रंगाचें आंगावर उगवण येतें. हें उगवण पहिल्यानें तोंडावर व कपाळावर येतें व नंतर इतर भागांवर येतें. या रोगाचा संसर्ग फार जलद लागतो. हगवण व खोकला बंद होईपर्यंत संसर्ग बाधूं शकतो. यांत रोग्याला स्वच्छ व ऊबदार अशा खोलींत ठेवावें. मुलाला थंड हवेंत फिरवूं नये. हलकें अन्न देणें. शौचाला साफ नसल्यास साधें सारक द्यावें. परिपाठाचा काढा जेष्टिमध घालून द्यावा. खोकला फार असल्यास टांकणखाराची लाही मधांतून किंवा ग्लिसरीन मधून घशाला लावावी. निजण्याच्या वेळेस एक सुकें अंजीर, अडूळशाचें एक पान, पावतोळा जेष्टमध, अफूच्या एका बोंडाचा आठवा हिस्सा, खडीसाखर १॥ तोळा व पाणी अर्धा शेर घालून नवटांक होईपर्यंत आटवावें. नंतर गाळून साधारण कोमट झाल्यावर त्यांतील चमचा दीडचमचा मुलाला पाजावें. हें चाटण दिवसांतून तीनचार वेळां देण्यास हरकत नाहीं. याहि विकारांत पथ्यपाण्यासंबंधानें फार काळजी घेतली पाहिजे. नाहींतर श्वासनलिकादाह, फुफ्फुसदाह, वगैरे होऊन मूल दगावण्याचा संभव असतो.

गालफुगी:—यांचा सुरवातीपासून चवदा दिवसांपर्यंत संसर्ग बाधूं शकतो. यांत पहिल्यानें थोडासा ज्वर येऊन चोवीस तासांनीं हनुवटी व मान ताठते, घसा दुखतो, तोंड सुजतें. ही सूज कानाचे आसपास व कानाच्या व हनवटीच्या जवळ येते. ती पुढें हळुहळू आपोआप बरी होते. सुजलेल्या जागीं धोत्र्याचा पाला वाटून लावावा. किंवा गूळ चुना एकत्र करून तो लावावा. खाण्यास प्रवाही अन्न द्यावें. मलावरोध असल्यास दूर करावा.

कांजण्या:—यांत भुजांवर व छातीवर पहिल्यानें लहान लहान फोड येतात. नंतर डोक्यावर येतात. कढतपाणी आंगावर पडल्यानें जसे फोड येतात तसे हे दिसतात. कांजण्या सहासात दिवसांत मावळतात. यांचा संसर्ग सर्व खपल्यापडून जाईपर्यंत बाधूं शकतो.

देवीः—यांत पहिल्यानें आंग मोडून ताप येतो. डोकें दुखतें, थंडी वाजते, उलटी, पाठीस आणि कंबरेस कळा लागतात. तिसरे दिवशीं अंगावर बारीक बारीक लाल पुळ्या उठतात. त्या आठ नऊ दिवसांनीं पिकतात. नंतर चार पांच दिवसांनीं त्यांस खपल्या धरूं लागतात. या खपल्या सर्व पडून जाईपर्यंत या विकाराचा संसर्ग बाधतो. यांत मलशुद्धि साफ ठेविली पाहिजे. डोळे बोरिक-लोशननें धुवून स्वच्छ करावेत. आपल्यामध्यें देवी, गोंवर, वगैरे रोगांत औषध देऊं नये अशी समजूत आहे. पण ती चुकीची आहे. देवी दोनतीन प्रकारच्या असतात. साध्या, दाट व रक्तमय. साध्या प्रकारांत विशेष त्रास होत नाहीं. पण दाट व रक्तमय देवींत फार त्रास होतो. देवींत तहान फार लागते. यासाठीं घोट घोट थंड पाणी, सरबत, लेमोनेड असें द्यावें. हा विकार होऊं नये यासाठीं मुलाला लहान असतांच देवी टोंचून घेणें हा उत्तम मार्ग होय. कित्येक देवी टोंचण्यास वेळ लावतात, तें बरें नाहीं. मूल दुसऱ्या रोगानें आजारी असल्यास तें त्यांतून पूर्ण बरें होऊन त्यास साधारण शक्ति येईपर्यंत देवी टोंचून घेऊं नयेत. या रोगांत फार स्वच्छता ठेविली पाहिजे. देवी टोंचून घेणें त्या जन्मल्यापासून सहामहिन्याच्या आंत टोंचून घ्याव्यात. त्यापासून मुलाला त्रास होत नाहीं. हा काल लांबविल्यानें पुढें त्यापासून मुलाला त्रास होतो.

जंतः—मुलांना जंतांमुळें फार त्रास होतो. जंत झाले म्हणजे मूल गुदाची जागा व नाक खाजवूं लागतें. त्याचें पोट कांहींसें फुगून तें रडतें. कधीं कधीं त्यास मलावरोध होतो. दुधाची किंवा अन्नाची वांति होते. जीभ, विशेषतः तिच्या टोंकाला व बाजूला लाल होते, व तिच्या वरील रवेदार दाणे स्पष्ट दिसूं लागतात. जिभेवर सफेत तवंग येतो, मूल कृश होतें, त्याला खाल्लेलें पचत नाहीं. कित्येकदां आंचके येतात. जंत तीन प्रकारचे असतात. गांडुळासारखे, सुतासारखे बारीक व फितीसारखे चपटे. गांडुळासारखे कृमी असल्यास मुलास रात्रौं लवकरच हलकें जेवण घालून दोन तीन तास गेल्यावर विशेषतः रिकाम्यापोटीं वयमानाप्रमाणें अर्धी एक गुंज सँटोनीन, दुप्पट सोडा बायकार्ब मिळवून किंवा नुस्तेंच थोड्याशा साखरेबरोबर किंवा मधांतून चाटवावें. दुसरे दिवशीं सकाळीं वयमानाप्रमाणें एक दोन चमचे एरंडेल सुंठ, बडिशोपेच्या काढ्यांतून अगर थोड्याशा चहांतून देणें. म्हणजे जंत पडून जातात. बारीक सुतासारखे जंत असल्यास डाळींबाच्या मुळांच्या सालीचा काढा [एक तोळा

साल व चार तोळे पाणी उकळून अर्धा करावा.]एक दोन चमचे दिवसांतून तीन वेळां द्यावा. फितीसारखे जंत डुकराचें वगैरे मांस खाणाऱ्या लोकांत होतात. जंत[दोन्ही प्रकारचे] पडून गेल्यावर ते पुनः होऊं नये यासाठीं काडेकिराईताचा किंवा कडूनिंबाच्या पाल्याचा फांट (अर्धातोळा कोणतेंहि एक, नऊटांक कढत पाणी, पंधरा मिनिटें झांकून नंतर गाळून घेणें.) रोज सकाळीं एकदां चमचा दोन चमचे दहा बारा दिवस पाजावा.

खर जाणें (फॉस्फेच्यूरिआ):--कित्येकदां मुलांना लघवींतून खर जाते. व लघवी केलेली जागा मातीची असल्यास पांढरी होते. यांत पिठूळ व दाण्याचे पदार्थ वर्ज्य करावेत. दूध फार देऊं नये. मोसंबी, संत्रें, सारखीं फळें द्यावींत. ॲसिड फॉस्फरिक डिल्युटचे थोडे थेंब पाण्यांतून द्यावेत म्हणजे बरें वाटतें.

खरूजः--हा विकार जंतुजन्य असून स्पर्शसंचारी आहे. आपल्याकडे विशेषतः अस्वच्छ रीतीनें रहाणाऱ्या लोकांत हा फार आढळून येतो. मुलांना हा झाला म्हणजे बरा होतां होतां कठीण जातें. यांत शरीर, कपडेलत्ते वगैरे स्वच्छतेच्या बाबतींत फार काळजी घेतली पाहिजे. खरूज दोन प्रकारची असते. सुकी व ओली. सुक्या खरजेस फार खाज सुटते, व ती रात्रीची जास्त होते. मुलाला कडूनिंबाचा पाला पाण्यांत उकळून त्या पाण्यानें स्नान घालावें. स्नानापूर्वीं पांच दहा मिनिटें आंबेहळद, कडूजिरें व बावची यांची समभाग बुकी नारळाच्या रसांतून अगर पाण्यांत मिळवून अंगास लावावी. नंतर गंधकाचा साबण लावून स्नान घालावें. खरजेवर गंधकासारखें रामबाण औषध दुसरें नाहीं. खरजीचे फोड असतील ते फोडून पू काढून टाकावा, व त्यांवर गंधकाचें मलम (एक भाग गंधक व नऊ भाग शुद्ध केलेली चर्बी) लावावी. त्रिफला चूर्ण जाळून त्याची राख जुन्या तुपांत मिळवून लावल्यानेंहि खरूज बरी होते. मुलाचे कपडे रोज स्वच्छ धुवून नंतर उकळत्या पाण्यांत बुडवून सुकवून मग वापरावेत. मधुनमधून एरंडेल तेल देऊन शौचाला साफ होईल अशी व्यवस्था ठेवावी. नाहींतर केवळ बाह्योपचारच केल्यास खरूज बरी होते खरी पण कित्येकदां त्यापासून मुलांना नाळगुदासारखा (Bright's disease.) रोग होतो व सूज येते. म्हणून मुलांच्या शौचशुद्धीकडेहि लक्ष्य दिलें पाहिजे.

इसबः-हा विकार विशेषेंकरून लहान मुलांत दृष्टीस पडतो. हा सुका व ओला असा दोन प्रकारचा असतो. यानें डोकें, पाय वगैरे भाग व्यापलेले

असतात. यांतून लस निघते ती वाळून तिच्या खपल्या बनतात. या खपल्यांस तेल लावावें; ह्मणजे त्या मऊ होतात. नंतर त्या काढून त्यावर लेड लोशनची घडी ठेवावी. लस निघण्याची कमी झाली ह्मणजे ॲसिड सॅलिसिलीक २॥ गुंजा, रेझॉर्सीन २॥ गुंजा व व्हॅसेलीन २॥ तोळे असें एकत्र करून तें मलम लावावें. किंवा पांढऱ्या पटकुळीची मुळी तांदुळांच्या धुणांत उगाळून लावावी.

उवाः—मुलाचें डोकें स्वच्छ राखण्यासंबंधानें काळजी न घेतल्यानें पुष्कळदां केसांत उवा पडतात. उवा फार असल्यास मुलाच्या केंसांस डोळ्यांत वगैरे न जाईल अशा रीतीनें गॅसलेट तेल लावावें. व थोड्या वेळानें साबू लावून ते स्वच्छ धुवावे. किंवा रसकापुराचें लोशन लावावें; ह्मणजे उवा बहुतकरून रहात नाहींत. हें करण्यास ज्यांस भीति वाटत असेल त्यांनीं मुलाचे केंस साफ काढून टाकावेत; ह्मणजे उवांस जागाच राहत नाहीं.

भाजणें व पोळणेंः—पुष्कळ वेळां विस्तव लागून किंवा गरम प्रवाही पदार्थ आंगावर पडल्यानें मुलें भाजलीं व पोळलीं जातात. शरीराचा जितका मोठा भाग भाजला किंवा पोळला असेल तितकी भीति जास्त असते. यांत पहिल्यानें खोबऱ्याचें किंवा अळशीचें तेल त्या जागेवर ओतावें.नंतर हळूच संभाळून कपडे काढावेत. कपडे काढतां येत नसल्यास कात्रीनें कापून काढावेत. नंतर एखादा स्वच्छ फडका वरील पैकीं एकाद्या तेलांत भिजवून त्या जागीं घालावा. या कामीं चुन्याची निवळी व अळशीचें तेल समभाग एकत्र करून खूप हालवावें ह्मणजे पांढरें सफेत मिश्रण बनतें. तें फार बरें पडतें. अळशीचें तेल मिळत नसल्यास ऑलिव्ह तेल किंवा बदामाचें तेल मिळवावें. या तेलाची घडी घालून ती रोज बदलावी. विकार विशेषच उग्र असल्यास वैद्याचा सल्ला घ्यावा.

कानवहाणें व दुखणेंः—कानांत काड्या घातल्यानें किंवा गोंवर वगैरे सारखें दुखणें आल्यावर मुलांचे कान वाहूं लागतात व दुखतात. कान वाहत असल्यास पहिल्यानें पिचकारीनें तो धुतला पाहिजे. धुण्यासाठीं त्रिफळेचा काढा, कडू निंबाच्या पाल्याचा काढा किंवा जाईच्या पाल्याचा काढा, कोमट असा घेऊन त्यानें कान धुवावेत. पिचकारी मारतांना वरच्या पाळीकडून हळुहळु मारावी. जोरानें मारूं नये. नंतर कापसाच्या बोळ्यानें कान साफ पुसून त्यांत जाईच्या पाल्याचा दहा पंधरा थेंब रस घालावा; व वर कापूस लावावा. किंवा ॲसिडबोरिक ५ गुंजा व ग्लिसरीन ४ पळ्या अशीं एकत्र करून त्याचे

पांच दहा थेंब सोडावे.किंवा बोरिकॲसिड व आयडोफॉर्म यांची समभाग बुकी कानांत घालावीं. गोंवरामुळें कान वहात असल्यास व उपाय करूनहि तो बरा होत नाहीं असें दिसून आल्यास त्या शिवाय मुलाची प्रकृति सुधारण्यासाठीं कॉडलिव्हरतेल पोटांत द्यावें. पुष्कळदां सरदीमुळें किंवा दांतामुळें कान दुखूं लागतो. त्यावेळीं त्याचें कारण शोधून काढून त्यावर उपाय केले पाहिजेत. कित्येकदां कानांत एखादी पुळी झाल्यानें तो दुखत असतो. अशा वेळीं नुस्त्या गरम पाण्यानें कान बाहेरून शेकला असतां बरें वाटतें. विशेष प्रसंगीं डॉक्टरचा सल्ला घेणें जरूर आहे.

दंतशूलः—हा विकार कित्येक मुलांमध्यें आढळून येतो. अशा वेळीं कोणता दांत दुखत आहे तें पहावें. जर तो किडला असून दुखत असेल तर पहिल्यानें दांताच्या किडक्या भागांत असलेली घाण हळूच काढून टाकावी, व थोड्याशा कापसाला लवंगांचें, चिरफळाचें किंवा दालचिनीचें तेल लावून तो बोळा त्या पोकळींत घालावा. दुखऱ्या दांताला बाहेरून गरम पाण्याचा शेक करावा. हिरडी सुजली असल्यास तीवर टिंक्चर आयोडीनचा बोळा फांसावा. इतकें करून शूल रहात नसल्यास दंतवैद्याचा सल्ला घ्यावा.

बेंबीचें अंतर्गळः—कित्येकदां आंतड्याचा भाग बेंबीवाटे बाहेर येतो व त्यामुळें बेंबी फुगते. हा भाग बोटानें दाबला असतां आंत जातो. पण दाब काढतांच पुनः बेंबी फुगते. याला बेंबीचें अंतर्गळ असें ह्मणतात. असा प्रकार बहुतकरून अशक्त मुलांमध्यें दिसून येतो. फार जोर करून रडणें, उलटी, खोकला, मलावरोध, अतिसार वगैरे मुळेंही तें होऊं शकतें.

उपायः—पहिल्यानें बेंबीवर हळूच दाब देऊन आंतडें आंत घालावें. नंतर त्यावर कपड्याची घडी ठेऊन त्यावर ढबू पैसा ठेवावा व पट्यानें पोट बांधावें. दोनतीन महिने अशा रीतीनें बांधण्यांत आल्यास बहुतकरून मग आंतडें बाहेर येण्याचें बंद होतें. हा विकार बरा झाल्यावरहि खोकला, डांग्या खोकला वगैरे मुळें पोटाच्या स्नायूंवर जोर न पडेल अशी शक्य ती खबरदारी घ्यावी. तसेंच मलावरोध होऊन पोट न चढेल असा आहार ठेवावा.

नाकांतून रक्त येणें:—कित्येकदां मुलाच्या नाकांतून एकाएकीं रक्त वाहूं लागतें. अशा वेळीं न घाबरतां गार पाण्याची घडी नाकावर धरावी. किंवा बर्फाचा तुकडा नाकावर फिरवावा, ह्मणजे रक्त वाहणें बंद होतें.

घशांतील शल्यः—ज्याप्रमाणें मुलें नाकाकानांत कांहींतरी घालतात त्याचप्रमाणें कित्येकदां तोंडांत चवली, गोटी, कांच, वगैरे घातलेली गिळतात. अशा वेळीं तो पदार्थ घशांत अडकला तर मूल घाबरतें, त्यास ओकारी होते व तें डोळे फिरवतें. अशा वेळीं न घाबरतां व वेळ न घालवितां मुलाचे घशांत बोट घालावें. ह्मणजे ओकारी होऊन तो पदार्थ बाहेर पडतो. यानेंतो न आल्यास मुलाचें डोकें खालीं व मान वर करून मानेवर हलुहलू बुक्क्या माराव्या, ह्मणजे तो पदार्थ खालीं येतो. मग तो बोटानें काढून घ्यावा. जर अशानेंहि तो आला नाहीं तर ओकारीचें किंवा परसाकडचें औषध मुळींच देऊं नये. पण तो पदार्थ आंतड्यास रुतूं नये ह्मणून भात, केळीं वगैरे खाऊं घालावें, ह्मणजे त्यांत तो गुरफटून मलावाटे निघून बाहेर येतो. व मळत पासला असतां तो दिसून येतो.

जखम व रक्तस्रावः—एखादी जखम पडली किंवा शरीराचा कोणताहि भाग कापला गेला ह्मणजे त्यांतून रक्त वाहूं लागतें. मुलें दगडावर पडून त्यांच्या तोंडावर व डोकीवर खोक पडते. लेखणी करतांना चाकूनें बोट कापलें जातें. व भाजी चिरीत असतांना विळीनें बोट चिरलें जातें. आपल्यामध्यें कित्येक लोक जखम पडतांच तींत जमिनीवरील माती, कोळीष्टक असें भरतात. हें फार वाईट आहे. यापासून धनुर्वात होण्याचा संभव असतो. जखमेवर (लहान किंवा मोठी) लगेच बोट ठेवून जोरानें दाब द्यावा ह्मणजे रक्त बंद होतें. नंतर ती स्वच्छ थंड पाण्यानें धुवावी व तींत माती, कांटा, वाळु वगैरे कांहीं असल्यास काढून टाकावें. धुण्यासाठीं कॅर्बालीक लोशनचा उपयोग करणें बरें. नंतर स्वच्छ फडक्यानें ती टिपून काढावी. व तीवर बोरिकॲसिडची पावडर बसवून तिच्यावर जंतुनाशक कापूस ठेवून ती फडक्यानें आंवळून बांधावी. जमख मोठी असून तिच्यांतून फार रक्त येत असल्यास तें, शीर तुटल्यानें येतें कीं धमनी तुटल्यानें येतें हें पहिल्यानें पहावें. शीर तुटल्यानें येणारें रक्त काळसर असून सावकाश वहात असतें व त्याचा प्रवाह खालून वरच्या दिशेला असतो. व धमनींतून वाहणारें रक्त लाल भडक असून त्याचा प्रवाह चिपळ्या उडल्याप्रमाणें वरून खालच्या दिशेला असतो. ह्मणून शिरेंतून रक्त वहात असतां जखमेच्या खालीं आंवळून बांधावें व धमनींतून येत असतां जखमेच्या वरच्या बाजूला बांधावें. नंतर जखमेवर दिलेला दाब हळूच काढून घेऊन ती जखम झटपट स्वच्छ करावी व तीवर बोरिककॉटन ठेवून जोरानें आंवळून बांधावी. तोंपर्यंत जवळ

डॉक्टर असल्यास त्यास बोलवावयास पाठवावें. जखम धुतांना जंतुनाशक औषधांचा उपयोग करावा हें उत्तम.

दुखापत व मुरगळणें:—कित्येकदां पडल्यानें किंवा धक्का लागल्यानें तो भाग ठेंचला जाऊन काळा निळा होतो. तेथें सूज येते. व त्या ठिकाणीं हात लावल्यास मूल रडूं लागतें. याला दुखापत असें ह्मणतात. कित्येकदां हातपाय मुरगळल्यानें त्याच्या संधिबंधनास व स्नायूंस ताण बसून तो भाग सुजतो व त्यांत वेदना होऊं लागतात. याला मुरगळणें किंवा लचकणें असें ह्मणतात. दुखापत झालेल्या व मुरगळलेल्या भागावर थंड पाण्याची पट्टी ठेवावी, किंवा नवसागर दिडकी भार व पाणी अर्धा शेर या मिश्रणांत भिजवलेली पट्टी ठेवावी. मुलास स्वस्थ पडूं द्यावें. सकाळ संध्याकाळ लचकलेला भाग कढत पाण्यानें शेकावा. त्यावर टिंक्चर आयोडीन लावल्यानेंहि फायदा होतो.

प्रकरण अकरावें.

परिशिष्ट.

औषधें देण्याचीं वजनें व मापें:—औषधें दोनप्रकारचीं असतात. घन व पातळ. घन औषधें वजनांनीं तोलतात व पातळ औषधें मापांनीं मोजतात.

वजनें.

६० ग्रेन ह्मणजे १ ड्राम.
८ ड्राम ,, १ औंस.
१६ औंस ,, १ पौंड.

देशी वजनें व मापें.

१ रती ह्मणजे १ गुंज.
३ गुंजा ,, १ वाल.
४ वाल ,, २ आणे भार.
८ गुंजा ,, १ मासा.
१२ मासे ,, १ तोळा.
५ तोळे ,, १ नवटांक.
१० तोळे ,, १ पावशेर.
४० तोळे ,, १ शेर.
४० शेर ,, १ मण.

मापें.

६० थेंब ह्मणजे १ फ्लुईड ड्राम.
८ फ्लुईड ड्राम ह्मणजे १ फ्लुईड औंस.
२० फ्लुईड औंस ,, १ पाईंट.
८ पाईंट ,, १ गॅलन.

अंदाजी मापें.

१ फ्लुईडड्राम ह्मणजे १ टीस्पुनभर.
२ ,, ,, ,, १ डेझर्ट स्पूनभर.
४ ,, ,, ,, १ टेबल स्पुनभर.
२ फ्लु. औंस. ,, १ वाईनग्लासभर.

इंग्रजी व मराठी वजनांचें साम्य.

२ ग्रेन ह्मणजे सुमारें १ गुंज.
१ औंस ह्मणजे २॥ तोळे.

घरांत ठेवण्यासारखीं साधीं औषधें.

आपल्यांतील पूर्वींच्या वृद्ध स्त्रिया रात्रीं अपरात्रीं केव्हां मूल आजारी पडेल याचा नेम नसतो ह्मणून कांहीं औषधें संग्रहास ठेवीत. अलीकडे ती चाल मोडत चालली आहे. मुलेंबाळें असलेल्या प्रत्येक घरांत प्रसंगाला उपयोगी पडतील अशीं कांहीं औषधें असणें जरूर असल्यानें तीं येथें सांगतों.

सूचना:—औषधें नेहमीं ताजीं असावींत. तीं बंद कपाटांत किंवा सुरक्षित जागीं ठेवावींत. त्यांस झांकण असावें. प्रत्येक औषधावर त्याचें नांव घालावें. मुलांना कांहीं विकार नसतां उगाच कांहीं औषध देऊं नये. ज्वर असल्यास काडेकिराईत, अतिविष व डिकेमाली हीं थोडथोडीं पाण्यांत उगाळून द्यावीं. झाडा होत नसल्यास व त्यामुळें पोट फुगल्यास हिरडा उगाळून द्यावा. झाडे फार होत असल्यास जायफळ व मायफळ उगाळून द्यावें. खोकला फार झाल्यास जेष्टीमध व बेहडेदळ भाजून तें उगाळून द्यावें. जंतांसाठीं वावडींगाचें चूर्ण किंवा काढा पाजावा. ओकारीसाठीं नागरमोथा उगाळून त्यांत एकदोन गुंजा टांकणखाराची लाही व मध मिळवून तें चाटवावें. लघवी होत नसल्यास व ताप, सूज असल्यास पुनर्नव्याचें मूळ उगाळून तें द्यावें.

एरंडेल तेल:—मुलेंबाळें असलेल्या प्रत्येक घरांत एखादी एरंडेल तेलाची बाटली असणें अगदीं जरूरीचें आहे. हें निरुपद्रवी असें सौम्य रेचक आहे. पोटांत एक ते दोन ड्राम देणें. अपचनानें पोट दुखत असल्यानें मूल रडतें अशा वेळीं याचा चांगला उपयोग होतो. यानें अपक्व अन्न मळावाटे निघून पोट दुखी बंद होते. स्तनांत दूध जास्त होऊन ते जेव्हां सुजतात व ठणकूं लागतात तेव्हां एरंडाच्या पानांस थोडें तेल लाऊन तीं विस्तवावर ऊन करून त्यांनीं दिवसांतून दोन तीन वेळां स्तन शेकले असतां गुण वाटतो. आंव झाली असतां शेंबडा सारखें पांढरें किंवा लाल झाड्यास होतें व पोटांत शूल होतो अशा वेळीं थोडी सुंठीची बुकी घेऊन ती एरंडाचे पानाचे रसांत वांटावी व त्याचा गोळा करून तो एरंडाचे पानांत गुंडाळावा; व त्यावर लाल मातीचा लेप देऊन तों फोपाट्यांत भाजावा. नंतर वरची माती काढून टाकून आंतील गोळ्याचा स्वरस काढावा व तो मुलांस दिवसांतून तीन वेळां पाजावा, ह्मणजे मुरडा राहतो. अग्नि प्रदीप्त होतो, आंव बंद होते व बरें वाटतें. मुलाची टाळू फार उडूं लागल्यास एरंडाचे पानास तूप लाऊन तें टाळवेवर ठेवावें. डोळे आल्यानें पापण्यांस

सूज येते. अशा वेळीं एरंडाचें पान निखाऱ्यावर थोडें गरम करून त्यानें पापण्या शेकाव्या.

बाळंतशोपः—एरंडेल तेलाप्रमाणेंच ही फार उपयोगी आहे. हिचा पोटफुगी व पोटदुखीवर फारच चांगला उपयोग होतो. हिच्या पाण्याला डिलवॉटर (Dill water) असें म्हणतात. हें घरांत असणें बरें. पण तें न मिळाल्यास एक तोळा शोपा अर्धा शेर पाण्यांत टाकून त्याचा काढा करावा व नंतर तो गाळून थंड झाल्यावर त्यांतील एक ते दोन लहान चमचे दिवसांतून तीनचार वेळां मुलास देणें. हें पाणी दुकानांत आयतें मिळणाऱ्या डिलवॉटर प्रमाणें महिन्याचे महिने टिकणार नाहीं. यासाठीं एक दोन दिवसांनीं ताजें तयार करून वापरणें बरें. एरंडेलाबरोबरच याचे थोडेसे थेंब मिळवून दिल्यानें मलशुद्धि होऊन पोटदुखी राहते, वारा सुटतो व पोट हलकें होऊन मुलाला बरें वाटतें.

चुन्याची निवळीः—ज्या वेळीं लहान मुलांस दूध पचन न होतां वांती वाटे दह्यासारखें होऊन पडतें किंवा पाण्यासारखे झाडे होतात त्या वेळीं दुधाबरोबर ही मिसळून दिल्यानें उत्तम गुण येतो. मुलाचें वारंवार पोट फुगत असल्यास बाळंतशोपेच्या पाण्याबरोबर चुन्याची निवळी मिळवून दिल्यानें फायदा होतो. मुलाचें अंग भाजल्यास गोडें तेल व चुन्याची निवळी समभाग, बाटलींत घेऊन तें मिश्रण चांगलें हालवावें व त्यांत कपडा भिजऊन तो भाजल्या जागेवर ठेवावा. म्हणजे आग कमी होऊन भाजलेली जागा लवकर बरी होते. (चुन्याची निवळी करण्याची कृति पान ९४ वर दिली आहे ती पहा.) ही पोटांत देण्याचें प्रमाण एक ते दोन लहान चमचे.

ओंवाः—पोटशूळ, पोट फुगणें, अजीर्ण व कॉलरा यांत हें एक उत्तम औषध आहे. कोणत्याहि कारणानें पोट फुगलें असलें तर ओंवा, हिंग, सैंधव व हिरडे यांचें चूर्ण करून दिल्यानें फुगलेलें पोट उतरून पोटशूल बसतो. मुलाला पटकीसारखा उपद्रव म्हणजे रेच व उलट्या होत असल्या तर अजमोदादि गुटिका. (एक भाग ओंवा, एक भाग हिरडे, एक भाग खारिक, एक भाग केशर, मध–दालचिनी–लवंग दोन दोन भाग, जायफळ–मोचरस–अफू अर्धाभाग, यांच्या बाजरीच्या दाण्याएवढ्या गोळ्या कराव्या.) फार उपयोगी पडतात. यांतील एकेक गोळी सकाळ–संध्याकाळ देणें. ओंव्याचें फूल व पाणी बाजारांत मिळूं शकतें. ओंव्याचें पाणी करणें झाल्यास वीस औंस ओंवा ठेंचून त्यांत

दोन ग्यालन पाणी घालावें व त्या पाण्याची वाफ करून एक ग्यालन पाणी करून ठेवणें. डोळे येऊन ते दुखूं लागले ह्मणजे ओंव्याची परचुंडी करून शेक करावा. मुलाला सर्दी, खोकला झाला असतां ओंव्याची विडीकरून तिचा धूर मुलाचे नाकातोंडाचे आसपास थोडथोडा सोडावा ह्मणजे फायदा होतो.

त्रिफळा चूर्णः—यांत हिरडा, बेहडा व आंवळकाठी हे तीन पदार्थ असतात. हें औषध सर्वांस माहीत आहे. शौचास होत नसल्यास हें एक मासाभर चूर्ण मुलास मधांतून चाटविलें असतां शौचास साफ होतें. साधारणपणें आपल्या लोकांत त्रिफळाचूर्णाच्या ऐवजीं परसाकडे होण्यासाठीं हिरडा उगाळून देण्याची चाल आहे. मोठ्या मुलास हिरडा उगाळून देण्यापेक्षां हिरड्याचें चूर्ण देण्यास हरकत नाहीं. हिरड्याच्या या गुणांवरून **'यस्य नास्ति स्वयं माता तस्य माता हरीतकी ।** ज्याला आई नाहीं त्याची आई हिरडे' असें एक वाक्य आहे. यावरून हरडा हा मुलांना किती उपयोगी आहे हें कळून येईल.

अतिविषः—याच्या नांवावरून हें फार विषारी असावें असें वाटतें. पण तें विषारी मुळींच नाहीं. याच्या पांढऱ्या व काळ्या अशा दोन जाती आहेत. पांढऱ्या जातीचें अतिविष चांगलें. याचा तापांत, अतिसारांत, वांतीमध्यें, कृमीपासून उत्पन्न होणाऱ्या विकारांत फार चांगला उपयोग होतो. तापानंतरच्या अशक्ततेंतही हें देतात. लहान मुलांस उगाळून व मोठ्या मुलांस चूर्ण रूपानें देतात. ज्यावेळीं दूध न पचल्यानें मुलांस वरचेवर उलट्या व रेच होतात, तसेंच कोणत्याहि कारणानें ताप येतो अगर तापाबरोबर खोकला व उलटी असते त्यावेळीं बालचातुर्भद्रक चूर्ण (अतिविष, नागरमोथा, काकडशिंगी, पिंपळी यांचे समभाग मिश्र चूर्णास बालचातुर्भद्रक चूर्ण असें ह्मणतात.) एक वाल याप्रमाणानें दिवसांतून तीनचार वेळां मधांतून दिल्यानें सर्व लक्षणें कमी होऊन गुण पडतो. रोज येणारा, एक दिवसा आड येणारा, व चोविस तासांत दोनदां येणाऱ्या तापांत अतिविष फार उपयोगी आहे.

वेखंडः—हें सर्वांस माहीत आहे. याला एकप्रकारचा दर्प असतो. मुलाला सर्दी, खोकला, किंवा रेच होत असले तर हें उगाळून देतात. हें जंतुनाशक असल्यानें सांसर्गिक रोगांत मुलाचे गळ्यांत बांधून ठेवितात. आंकडीमध्यें ब्राह्मीच्या रसाबरोबर हें पोटांत देतात.

बेलफळः—याचें झाड प्रसिद्ध आहे. बेलफळाचा मगज आमांशांत व जुन्या संग्रहणींत उपयोगी आहे. रक्तातिसारांत व दुसऱ्या सर्व प्रकारच्या हगवणीवर याचा फार चांगला उपयोग होतो. बेलफळें नेहमीं मिळत नसल्यानें त्यांतील मगज काढून वाळवून त्याची बुकी करून ठेवितात. ही बुकी पांच ते पंधरा गुंजा गुळाबरोबर देण्यास हरकत नाहीं.

अडुळसाः—हें झाड प्रसिद्ध आहे. याला पांढरीं फुलें येतात. कफ विकारावर याच्या पानांचा चांगला उपयोग होतो. डांग्या खोकल्यांत येणारी उबळ कमी होण्यास व कफ मोकळा होण्यास अडूळशाच्या मुळीचा रस पंधरा ते वीस थेंब काढून त्यांत एक ते दोन गुंजा तुरटीची पूड व मध मिळवून चाटविल्यानें फायदा होतो. कफ विकारांमध्यें अडूळशाची थोडीं ओलीं पानें घेऊन तीं पानांत गुंडाळून वर मातीचा लेप द्यावा व फोपाव्यांत भाजून आंतील पानाचा रस काढावा. हा रस अजमासें १०।१५ थेंब, दोनतीन गुंजा टांकणखार व मध चार मासे एकत्रकरून तें मुलास ४।५ वेळां चाटवावें म्हणजे कफाचा नाश होतो.

ब्राह्मीः—मुलाच्या आंकडीमध्यें ही फार उपयोगी आहे. हिचीं चारपांच पानें घेऊन त्यांचा खरस काढावा. त्यांत दोनतीन गुंजा वेखंडाची पूड व थोडी साखर घालून तो दिवसांतून २।३ वेळां मुलास द्यावा म्हणजे फायदा होतो.

माकाः—वरीलप्रमाणेंच माकाहि आंकडी सारख्या मेंदूच्या विकारावर फार उपयोगी आहे. कोंकणांत आंकडीवर माक्याची खीर करून देतात; ती अशीः—माक्याचा रस १ तोळा, सुंठीचा रस २ तोळे, निर्गुंडीचा रस १ तोळा, अगस्त्याच्या फुलांचा रस ३ तोळे, द्रोणपुष्पीचा रस ५ तोळे, हे सर्व रस एकत्र करून त्यांत सर्वांच्या चौपट नारळाचें पाणी घालतात व उकळतात. नंतर त्यांत थोडे तांदूळ टाकून त्याची गूळ घालून खीर करतात व ती दिवसांतून दोन वेळां देतात. यापासून आंकडी बंद होते.

कुटकीः--ही सारक आहे. पोटांत अपक्व पदार्थ असल्यानें त्यापासून साधारणतः मुलांस जो ताप येतो त्यांत, तसेंच वेळीं अवेळीं खाल्यानें किंवा कांहीं मुलें माती खाऊन त्यामुळें त्यांचें पोट बिघडतें त्यावेळीं कुटकीचें (लोखंडाचे भांड्यांत भाजून केलेलें) चूर्ण एक वाल, मधांतून चाटविल्यानें एक दोनदां शौचास होऊन पोट मोकळें होतें, ताप कमी होतो व मुलास आराम पडतो. रोजच्या व एक दिवसाआड येणाऱ्या तापांत कुटकी फार उपयोगी आहे. प्रमाण एक वाल दिवसांतून तीन वेळां देणें.

तुरटीः--ही हवी तेथें मिळूं शकते. लहान मुलांचे डोळे आले असल्यास अडीच तोळे स्वच्छ पाण्यांत एक गुंज तुरटी विरघळवून त्यानें डोळे धुवावे व दिवसांतून तीनचार वेळां त्याच पाण्याचे डोळ्यांत थेंब सोडावेत. कित्येकदां लहान मुलींच्या गुह्यभागीं सूज येऊन त्यांतून स्राव होत असतो किंवा खाजतें. अशा वेळीं तो भाग पंधरा गुंजा तुरटी वीस तोळे पाण्यांत विरघळवून त्यानें दिवसांतून दोनतीन वेळां धुवावा ह्मणजे फायदा होतो. डांग्या खोकल्यांतील उबळ कमी होण्यासाठीं तुरटीची लाही (तुरटी निखाऱ्यावर ठेवली ह्मणजे शिजूं लागून फुगते. शिजणें बंद झाल्यावर खालीं काढून तिची बुकी करावी. हिला तुरटीची लाही असें ह्मणतात.) एकदोन गुंजा मधांत मिळवून वरचेवर चाटवावी ह्मणजे उबळ कमी होऊन उलटी होत असल्यास तीहि बंद होते.

टांकणखारः--तुरटीप्रमाणेंच हाहि उपयोगी आहे. मुलाचें तोंड आल्यास हा मधांत मिळवून वरचेवर चाटवावा. ह्मणजे ठीक पडतें.

मुरुडशेंगः--ही ग्राही आहे. ज्यावेळीं पोटांत मुरडा होऊन पोट दुखतें किंवा अतिसार होतो त्या वेळीं हिचा उपयोग होतो. कानांतून पू, पाणी येत असल्यास हिची बुकी कानांत टाकावी. पोटांत देण्याचें प्रमाण एक वाल.

मायफळः--हें अतिसार व रक्तातिसार यांमध्यें उपयोगी आहे. याचा काढा करून दिल्यानें रक्त पडण्याचें थांबतें.

वावडींगः--हें कृमिघ्न आहे. पोटांत जंत झाल्यानें होणारा शूल, अजीर्ण, उलटी वगैरे मध्यें याचा काढा देतात. किंवा चूर्ण करून तें मधांतून चाटवितात. यानें कृमि मरतात; पण बाहेर पडत नाहींत. यासाठीं पहिल्यानें दोन चार दिवस वावडींग देऊन नंतर एरंडेल तेलाचा जुलाब द्यावा ह्मणजे कृमि पडतील. अन्न चांगलें पचन होत नसल्यास किंवा पोट दुखत असल्यास अगर पोट फुगत असल्यास याचें चूर्ण दोन वाल दुधांतून द्यावें ह्मणजे बरें पडतें.

काकडशिंगीः--लहान मुलांस ही फार उपयोगी आहे. ज्या वेळीं ताप येऊन छाती कफानें भरते व श्वास लागतो त्या वेळीं काकडशिंगी, अतिविष व पिंपळी यांचें समभाग चूर्ण एक वाल मधांतून चाटवावें ह्मणजे बरें वाटतें. यानें उलटी होत असल्यास तीहि थांबते. ...ावर व कावि-

नवसागरः—हा सर्वांस माहित आहे. याचा यकृत ... भागीं जो काळेनिळे-ळींत उपयोग होतो. ठेंच लागल्यानें किंवा मुरग... ...च्छेर थंड पाण्यांत टाकून त्या पणा येतो त्या भागावर आठ मासे ...

मिश्रणाची घडी ठेवावी म्हणजे सूज व वेदना कमी होतात. त्याच प्रमाणें बाळंतीण झाल्यावर स्तनांत दूध सांचून ते कठीण होऊन दुखुं लागतात त्या वेळीं वरील मिश्रणाची घडी स्तनावर ठेविल्यानें गुण पडतो.

गुंजा:—गुंजांवरची लाल साल काढून त्या तशा पांचसहा गुंजा, पांच तोळे कढत पाण्यांत टाकाव्या. नंतर तें पाणी थंड झाल्यावर त्याचे थेंब डोळ्यांत घातल्यानें डोळ्यांची लाली व पाणी गळणें थांबतें.

सँटोनाईन:—जंतांवर हें एक रामबाण औषध आहे. रात्रीं निजते वेळीं साखरेबरोबर किंवा मधांतून हें देणें. रिकाम्यापोटीं दिल्यानें हें चांगलें लागू पडतें. यासाठीं मुलास लवकरच हलकें अन्न देऊन त्यानंतर ३–४ तासांनीं निजतानां हें देणें. दुसरे दिवशीं सकाळीं एरंडेल द्यावें म्हणजे मळावाटे जंत पडतील. एका वर्षाच्या मुलास अर्धी गुंज. मोठ्या मनुष्यास १॥ ते २ गुंजा.

कोयनेल:—हें हिंवतापावर वस्ताद आहे. ताप उतरतांच हें वयमानाप्रमाणें साखरेंतून किंवा गुळांतून देणें.एक वर्षाच्या मुलास पाव ते अर्धी गुंज दिवसांतून तीन वेळां देणें.

क्लोरोडाईन:— यांत विषारी पदार्थांचें मिश्रण आहे. परंतु तें योग्य रीतीनें व काळजीपूर्वक वापरल्यास फार उपयोगी आहे. एकाएकीं वांति, जुलाब होऊं लागले किंवा मुरडा होऊन पोट दुखूं लागलें तर हें देतात. लहान मुलास एकपासून पांच थेंबावरती हें देऊं नये.

टिंक्चर कँफर कंपाउंड:—यांत कापूर, बडिशोपेचा अर्क व अफू आहे. लहान मुलांस पडसें खोकला झाल्यास या औषधानें गुण येतो.ढाळ होत असल्यासहि याचा उपयोग होतो. हें दोन पासून पांचदहा थेंब देण्यास हरकत नाहीं.

इपिक्याकुआनावाईन:—यानें कफ मोकळा होतो. इपिक्याकूआनावाईनच्या ऐवजीं इपिक्याकुआनाच्या ३० पोटंसीच्या होमिओपाथिक गोळ्या मिळतात त्या आणून ठेवाव्यात. ज्या वेळीं मुलास हिरव्या रंगाचें किंवा फेसयुक्त परसाकडे होतें त्या वेळीं या गोळ्यांचा फार चांगला उपयोग होतो. तसेंच कोणत्याहि कारणानें आमाशयाचा क्षोभ होऊन दूध घातल्याबरोबर ओकून पडतें त्या वेळीं व इतर सर्व प्रकारच्या वांतींवर यासारखें हटकून गुण देणारें दुसरें औषध नाहीं. रोगाच्या मानानें तासातासानें यांतील एकेक गोळी देणें. तसेंच लहान मुलांस पडसें आलें असतां दिवसांतून तीन चार वेळां दोन दोन गोळ्या देणें, म्हणजे पडसें तेव्हांच थांबतें. तसेंच यांनीं आंव थांबते. नाकातोंडातून,

परसाकडच्या किंवा कोणत्याहि वाटे रक्त पडत असल्यास पहिल्यानें याच औषधाचा उपयोग करावा. यानें रक्तस्राव बंद होतो.

व्हायोलेट पावडर:—लहान मुलांच्या जांघेंत, मानेंत किंवा अशा दुसऱ्या ठिकाणीं केव्हां ओलावा राहून ती जागा लाल होते. अशावेळीं त्या ठिकाणीं ही पूड कुंचल्यानें लावावी. यानें ओलावा शोषला जातो व कात्रे पडत नाहींत. स्नानानंतर ही लावल्यानें बहुधा त्वग्रोग होत नाहींत.

ग्लिसरीन:—हें एक गोड तेलासारखें प्रवाही औषध आहे. हें थोडेंसें चाटविल्यानें शौचाला होतें. ज्या वेळीं पोटांत औषध देऊन शौचाला होईपर्यंत वेळ नसतो म्हणजे तें लवकर होणें इष्ट असतें अशा वेळीं चमचाभर ग्लिसरीन पिचकारीनें गुदावाटे घातल्यानें लगेच मळ होऊन पोट हलकें होतें.

कांचेची पिचकारी:—पिचकाऱ्या गुळगुळीत टोंकाच्या अशा दोन असाव्यात. एक परसाकडच्या साठीं व दुसरी कान वगैरे धुण्यासाठीं. या निरनिराळ्या ठेवाव्यात. वापरण्यापूर्वी व वापरल्यावर या स्वच्छ धुवून ठेवण्याची खबरदारी घ्यावी.

बोरिक ॲसिड:—ही एक पांढरी पूड आहे. हिच्या अंगीं जंतुनाशक धर्म आहे. जखम धुवून त्यांत ही पूड टाकून जखम बांधून ठेवल्यानें ती भरून येण्यास ठीक पडतें. डोळे आले असतां ही थोडी गरम पाण्यांत टाकून त्या पाण्याची (Boric lotion) घडी डोळ्यांवर ठेवल्यानें, तसेंच कान वाहत असल्यास या पाण्याच्या पिचकारीनें कान धुतल्यानें गूण पडतो.

शोषक कापूस (Absorvant cotton):--याचा जखमेवर ठेऊन ती बांधण्यास व बोरिक लोशनमध्यें बुडवून जखम पुसून साफ करण्यास फार उपयोग होतो. यानें जखम लवकर भरून येण्यास ठीक पडतें.

मुलांच्या पथ्याचे कांहीं प्रकार.

आल्ब्युमेन वॉटर:--एका अंड्यांतील पांढरा तेवढा बलक घेऊन तो एक पाईंट स्वच्छ थंड पाण्यांत मिळवावा व त्याचें त्यांत चांगलें मिश्रण करावें. याला आल्ब्युमेन वॉटर असें म्हणतात. मोठ्या माणसासाठीं हें करणें झाल्यास तितक्याच पाण्यांत पण दोन अंड्यांतील बलक मिळवावा.

पेप्टनाइझ्ड मिल्क:--जिन्नस—फेअरचाइल्ड पेप्टनायझींग पावडर या नांवाच्या विलायती औषधें विकणाऱ्या औषधांच्या दुकानांत मिळणाऱ्या ट्युब आणून त्यांतील पाव ट्युब, पांच औंस ताजें दूध व पांच औंस गरम पाणी. एका स्वच्छ बाटलींत पहिल्यानें दूध व पाणी घालावें. व त्यांत पेप्टनाय-

झींग पावडर मिसळावी. नंतर बराच वेळ तें मिश्रण चांगलें हालवावें. नंतर ती बाटली हाताला सोसेल इतक्या गरम पाण्यांत (सुमारें १५०° फ्या. उष्ण तेंत) दहा मिनिटें ठेवावी. नंतर (ह्मणजे पेप्टनायझींगची क्रिया पुरी होतांच) त्यांत थोडी साखर घालून तें मिश्रण दोन मिनिटें जलद उकळावें.

कोंबडीच्या पिलांचा रसाः--जिन्नस-तीन पिलांच्या माना व सहा औंस थंड पाणी.पहिल्यानें माना स्वच्छ धुवाव्यात व त्या चांगल्या ठेंचाव्या.नंतर त्या थंड पाण्यांत एक तासपर्यंत ठेवाव्या. पुढें त्या माना व पाणी हें सर्व एका उथळ भांड्यांत (सॉसप्यान) घालून तें भांडें मंदाग्नीवर दोन तास ठेवावें. नंतर वरील चरबी काढून टाकवी व रसा घ्यावा.

व्हे(दह्याचें तरवणी):—हें इसेन्स ऑफ् रेनेट, शेरी वाईन, तुरटी किंवा लिंबाचा रस यांपैकीं कोणत्याहि एकाचे योगानें तयार करितां येतें. दहा औंस ताजें दूध घेऊन तें थोडेंसें कोमट करावें. मग त्यांत अर्धा चमचा इसेन्स ऑफ रेनेट घालावें व तें घट्ट होईपर्यंत बाजूला ठेवावें. नंतर तें चमच्यानें मोडून एका स्वच्छ कपड्यांतून गाळून घ्यावें. या पाण्यास ' व्हे ' असें ह्मणतात. यांतून सर्व केझीन निघून गेलेलें असतें. या पाण्यांत लॅक्टॅल्ब्युमीन, एक अंश लोण्याचा भाग व बाकी साखर असते. यांत केझीन नसल्यानें तें सहज पचतें. ह्मणून मूल जन्मतांच पहिल्या आठवड्यांत हें देतात; किंवा मुळींच दूध पचन होत नसल्यासहि देतात. मुलांस हगवण लागली असतां याचाच उपयोग करितात.

बस्ति (एनेमेटा.)

पोषक अन्नाचा बस्तिः—दीड औंस ताजें दूध घ्यावें व त्यांत तितकाच ' बीफटी ' घालावा. नंतर त्यांत एका अंड्यांतील बलक टाकून तें चांगलें घोंटावें. व मग रबर बॉल सिरींजनें किंवा फनेलास रबराची नळी जोडून त्यानें तें गुदद्वारांतून आंत हळुहळु सोडावें. यापेक्षां जास्त द्रव रोगी आंत धरूं शकत असल्यास दुधाचें किंवा बीफटीचें प्रमाण वाढवावें. पण चार औंसांपेक्षां जास्त कधींहि देऊं नये. बीफटीची हिंदूंना हरकत असल्यानें तो न टाकतां बस्ति द्यावा.

सूचना—लहान मुलांना साधा बस्ति देणें झाल्यास गरम पाण्यांत थोडासा साबण कोळून तें पाणी एक औंस एका लहान कांचेच्या पिचकारीनें किंवा रबराच्या बॉल सिरींजनें हळुहळू गुदद्वारांतून आंत सोडावें. सिरींजच्या तोटीला थोडेंसें एरंडेल लावल्यानें ती सहज आंत जाते, सिरींज देतानां मुलाला डाव्या कुशीवर निजवून त्याच्या मांड्या पोटाकडे वांकवाव्या.

प्रत्येक घरांत असण्याला अगदीं आवश्यक ठरलेलीं

डॉ. काळोखे कृत

लोकप्रिय पुस्तकें.

(Popular series of medical books.)

	रु. आ.
अग्निमांद्य (Dyspepsia)	१—४
रोगजंतु (Germs of diseases)	०—८
अशक्तता (Debility)	०—८
फिरंगरोग (Syphilis & gonorrhœa) ...	०—६
विद्यार्थ्यांचें आरोग्य (School hygiene) ...	०—६
रोगोत्पादक प्राणी	०—४
मी निरोगी कसा राहीन (How to preserve health)	—१२
जनतेचें आरोग्य (Communal hygiene) ...	०—१२
दांतांचें आरोग्य (Dental hygiene)	०—८
स्त्रियांचें आरोग्य व शिशुपालन	१—८
क्षयरोग व त्यावर उपाय (Tuberculosis & its treatment)	०—४

पुस्तकें मिळण्याचा पत्ता:— { डॉ. ग. पां. काळोखे, चर्नीरोड, गिरगांव, मुंबई नं. ४.

Printed by D. R. Mitra at the Manoranjan Press,
3 Sandhurst Road, Bombay 4,
& Published by Dr. G. P. Kalokhe, Charni Road, Bombay 4.